

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

Via Fogazzaro, 18 - 95047 Paternò (CT) TEL. 095.61.36.690 - FAX 095. 61.36.687

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

A.S. 2025/2026

<u>CLASSE</u>	2°D/L
<u>DISCIPLINA</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI</u>	LICEO LINGUISTICO
<u>DOCENTE</u>	PROF.ssa MARIA CARMELA REITANO
<u>LIBRO DI TESTO</u>	PROFESSIONE SPORT

FINALITA'

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio si propone le seguenti finalità:

-Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.

-Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.

-Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO PRIMO BIENNIO

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo (anatomia e fisiologia) e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

Lo sport, le regole e il fair play

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva.

E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente dovrà conoscere il corpo umano (sistema muscolare), conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

Obiettivi specifici apprendimento	Conoscenze	Abilità	Competenze
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere la funzionalità del proprio corpo Apprendere la tecnica di misurazione del polso carotideo Migliorare la propria resistenza. Ampliare tutte le qualità motorie.	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazione progressivamente più complesse. Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive	Comprendere i propri limiti durante le attività svolte per il miglioramento delle capacità motorie e in particolar modo la resistenza, monitorando le pulsazioni e il livello della fatica.
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere le regole e i regolamenti di una o più discipline sportive. Sapere seguire e controllare i fondamentali individuali degli sport praticati. Giocare in ruoli diversi apprendendo le relative	Saper eseguire e controllare i fondamentali individuali degli sport praticati. Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune	Essere responsabili della propria sicurezza personale Rispettare le regole e gli avversari. Collaborare con gli altri.

	responsabilità		
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere il corpo umano (sistema muscolare). Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dimorfismi del corpo. Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza nei diversi luoghi. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e gli aspetti basilari di ed. alimentare. Conoscere gli elementi dell'ed. Stradale (vedi ed. Civica)	Assumere posture corrette, soprattutto in presenza di carichi Adottare comportamenti responsabili per la tutela del proprio corpo e della salute.	Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui. Saper applicare i principi di primo soccorso in diversi contesti. Saper seguire una corretta alimentazione Essere critici verso se stessi, fare scelte adeguate per migliorare il proprio stato di salute e costruire un sano stile di vita. Applicare il codice della strada.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Imparare a orientarsi in ambienti naturali ricorrendo ai classici strumenti dell'orientamento	Acquisire un comportamento responsabile nel rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali	Stabilire un corretto rapporto con l'ambiente rispettandolo. Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui nei diversi luoghi. Collaborare con gli altri

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e addizionato per i vari distretti muscolari.
- Attività ed esercizi per il miglioramento della resistenza.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi di mobilità articolare.
- Attività ed esercizi di coordinazione generale e segmentaria
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter-segmentario, per il controllo della respirazione.
- Esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Attività ed esercizi di pre-acrobatica
- Attività in ambiente naturale .
- Attività sportive individuali: atletica leggera.(le corse i salti i lanci).
- Attività sportive e pre-sportive di squadra (pallavolo pallacanestro badminton palla tamburello).
- Percorsi e circuiti motori.

CONTENUTI TEORICI

- Nozioni di anatomia e fisiologia dell' apparato locomotore (Sistema muscolare).
- I processi energetici legati alla contrazione.
- Norme igieniche e informazioni fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva.
 - Conoscenza dei traumi e alterazioni del sistema muscolare e relative norme di primo soccorso.
 - Alterazioni della postura ,paramorfismi e dismorfismi.
 - Principi di alimentazione(i principi nutritivi, L'Imc, il concetto di dieta,i disturbi alimentari).
- Informazioni teoriche, tecniche e tattiche degli sport di squadra e delle specialità atletiche praticati .

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

In ottemperanza alle linee guida, emanate dal ministero per l'insegnamento dell'ed. civica , e al documento deliberato dal collegio dei docenti e parte integrante del Ptof, le Scienze Motorie concorrono allo svolgimento di tale insegnamento, approfondendo unità di apprendimento per un totale di 4 ore sull'area tematica “ Educazione Stradale”.

Le conoscenze, le abilità e le competenze specifiche da perseguire all'interno della disciplina saranno così sviluppati:

TITOLO	Educazione stradale
CONOSCENZE	Conoscere le caratteristiche della strada Conoscere le norme e i comportamenti corretti per la sicurezza propria e altrui. (Codice stradale, uso del casco, limiti di velocità, i dispositivi di sicurezza in auto).
ABILITÀ	Saper riconoscere i valori della segnaletica stradale,saper applicare nella condotta quotidiana i principi di sicurezza, adottando comportamenti adeguati per la tutela della propria persona e degli altri.
COMPETENZE.	Essere consapevoli che l'osservanza del codice stradale è fondamentale per vivere la strada secondo il principio della massima sicurezza propria ed altrui nel rispetto dei diritti e doveri di ognuno.
CONTENUTI SPECIFICI	I dispositivi di sicurezza in auto in moto e in bici. I reati alla guida. L'incidente stradale (norme di primo soccorso l'omissione di soccorso).
ORE	4 ore

METODI E STRUMENTI	Lezioni frontali, Flipped Classroom, video, appunti, mappe e lezioni guidate. Uso della piattaforma argo e G.Suite
VERIFICA E VALUTAZIONE	Tipologia di verifica: test a risposta multipla – La valutazione terrà conto della partecipazione e dell'impegno profuso e del risultato della verifica.

PERCORSO DI ORIENTAMENTO

Staffetta "insieme per vincere"	2	LIFECOMP .N.2SOCIALI:empatia, comunicazione,collaborazione. ENTRECOMP N.2 Risorse: autoconsapevolezza e autoefficacia, e perseveranza	scienze motorie	ATTIVITA' PRATICA da svolgere con due o più squadre	in itinere
------------------------------------	---	---	-----------------	---	------------

STANDARD MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

SCIENZE MOTORIE	CONOSCENZE: • Conoscere il regolamento nelle linee generali di almeno due sport di squadra • Conoscere i fondamentali individuali di un gioco di squadra e lo schema motorio di una o più discipline atletiche • Conoscere le elementari nozioni dell'anatomia e fisiologia del corpo umano (sistema muscolare) • Conoscere le norme generali di primo soccorso e quelle relative ai traumi sportivi a carico dell'apparato locomotore • Conoscere e applicare le principali norme igieniche e di primo soccorso • Conoscere a grandi linee I principi nutritive e le regole per un sana alimentazione- . ABILITA': • Percorrere un circuito di destrezza di minima difficoltà • Eseguire semplici esercizi di coordinazione,forza,mobilità equilibrio e resistenza. • Saper svolgere in modo globale i fondamentali di più sport di squadra e individuali.
------------------------	--

METODOLOGIA

Le attività si svolgeranno in presenza e in situazione che prevedano il coinvolgimento attivo degli studenti e che siano di stimolo all'autonomia individuale.

Si utilizzeranno la lezione frontale e quella interattiva prediligendo la discussione e valorizzando le conoscenze già in possesso degli alunni e i loro contributi.

Si utilizzeranno, inoltre, presentazioni in PowerPoint e l'utilizzo di Internet per approfondire aspetti legati sia alla parte pratica della materia sia a quella teorica. Le varie attività didattiche verranno individualizzate adattandole qualitativamente e quantitativamente o a gruppi assai simili. Per eventuali alunni con certificazioni BES e DSA, si adotteranno strategie individualizzate che favoriscano la partecipazione dell'alunno. Verranno, in tutti i casi, utilizzati tutti gli strumenti compensativi e dispensativi previsti dal PDP.

Quando necessario si procederà con attività individualizzate di recupero in itinere ed eventualmente con pause didattiche.

DIDATTICA DIGITALE

Nella didattica digitale trovano spazio diverse tecniche di conduzione della lezione quali:

- **La flipped classroom**
(prevede lo studio della lezione a casa, che poi viene discussa e messa in pratica a scuola);
- **Il cooperative learning** (gli studenti lavorano in piccoli gruppi per attività di apprendimento e si ricevono valutazioni in base ai risultati conseguiti);
- **Il mastery learning** (si basa sulla convinzione che tutti possano raggiungere adeguati livelli di apprendimento, indipendentemente dalle capacità possedute).

MATERIALI

Contenuti digitali come testi link (siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento blog), foto, animazioni, video (youtube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, webcam, ecc.) mappe digitali (creately ecc.), file (file word, file PDF, file PPT ecc.).

MEZZI E STRUMENTI

I mezzi e gli strumenti saranno:

- mail istituzionale(G-mail)
- registro elettronico e piattaforma Argo
- G-SUITE(classroom,meet,documenti,moduli,drive,presentazioni,file,ecc,) .
- Applicazioni online e software(padlet,creately)
- Reti informatiche ed internet
- La palestra
- Gli spazi esterni
- Il libro di testo
- Auditorium e sala conferenze
- Laboratorio di Scienze

TEMPI

Ciascun docente scandirà i tempi in base alle caratteristiche e motivazioni delle singole classi, alle risorse ambientali e strutturali disponibili e al piano di lavoro definito dai C.d.C

MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

La verifica consisterà nella continua osservazione del comportamento motorio e socio-affettivo attraverso predefiniti descrittori dell'apprendimento motorio e del comportamento, del grado di partecipazione degli allievi e nella ripetizione periodica dei test motori per accertare il miglioramento avvenuto delle capacità condizionali e coordinative.

Le verifiche saranno pratiche e teoriche, potrà essere previsto l'uso di questionari e prove strutturate.

Le verifiche intermedie, formative e sommative saranno strutturate in funzione degli obiettivi prefissati e in relazione alla classe, pur mantenendo i requisiti minimi di contenuto prefissati in sede di riunione di dipartimento inoltre i criteri di valutazione quantificabili oggettivamente non costituiranno la sola base di giudizio, perché verranno considerati in modo particolare lo sviluppo e la maturazione personale dell'alunno, l'impegno, la buona volontà, il comportamento, il rispetto delle regole e la partecipazione attiva nel gruppo.

Ai fini della valutazione, potranno essere utilizzate varie tipologie di prova come:

- Questionari e griglie di osservazione.
- Colloqui e verifiche orali.
- Prove strutturate, semi strutturate.
- Quesiti a risposta multipla e aperta.
- Test motori e prove pratiche.
- Relazioni individuali, ricerca e approfondimenti personali.
- Power-point.

NUMERO DI PROVE

Per quanto riguarda il numero di verifiche per periodo si propone di farne non meno di quattro per quadrimestre, di cui due pratiche e due teoriche
Ciascun insegnante deciderà il numero totale di verifiche in base alle proprie strategie didattiche, al numero degli studenti e alle ore effettive a disposizione per classe.

VALUTAZIONE

La valutazione quadrimestrale sarà espressa con due voti al primo quadrimestre di cui uno per la pratica e uno per la teoria, voto unico al secondo quadrimestre.

Essa terrà conto dei seguenti elementi:

1. I progressi compiuti rispetto alla situazione di partenza.
2. Il conseguimento degli obiettivi minimi programmati.
3. L'impegno e l'interesse manifestati per le attività proposte.
4. Costanza e assiduità nella partecipazione alle attività didattiche.
5. Il livello di abilità motorie raggiunto attraverso prove pratiche con test motori, circuiti.
6. Il graduale miglioramento di un efficace metodo di studio.

La valutazione degli apprendimenti farà riferimento alle griglie di valutazione elaborate dal dipartimento e terrà conto della qualità dei processi attivati, della disponibilità ad apprendere, a lavorare in gruppo, dell'autonomia, della responsabilità personale e sociale e del processo di autovalutazione.

Per quanto riguarda la partecipazione alle lezioni pratiche sono consentite **tre** "giustificazioni" per quadrimestre (sono esclusi gli esoneri temporanei o annuali accompagnati da certificato medico).

GLI ALUNNI CON REGOLARE ESONERO VERRANNO VALUTATI ATTRAVERSO:

Il coinvolgimento attivo durante le lezioni (ruolo di arbitro, assistenza etc...)–Verifiche teoriche.

RECUPERO: Il recupero degli alunni che evidenziano difficoltà sarà svolto in itinere

L'insegnante: Reitano M. Carmela

