

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICO DISCIPLINARE

A.S. 2025-2026

<u>CLASSE</u>	1°BL
<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
AUTORI:	ZOCCA- SBRAGI- GULISANO-MANETTI-MARELLA-CERVELLATI

FINALITA' EDUCATIVE

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, migliorare 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, , si realizzerà privilegiando la componente educativa, promuovendo in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale conoscere ed eventualmente sperimentare praticamente nello sport idiversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra imparando e applicando le tecniche per i fondamentali individuali collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

negli sport individuali si abituerà al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali;

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente 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 e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici e non tesi esclusivamente al risultato immediato.

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 il proprio corpo e la sua funzionalità: posture corrette, funzioni fisiologiche. Conoscere gli equilibri posturali le proprie capacità motorie condizionali e coordinative	Riprodurre movimenti semplici e complessi. Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni progressivamente più complesse	Avere padronanza e consapevolezza del proprio corpo, realizzando attraverso schemi motori coordinati, le azioni richieste con capacità di orientamento spazio-temporale ed equilibrio adeguate alle diverse situazioni proposte.
Lo sport, le regole e il fair play	Conoscere gli aspetti essenziali la terminologia specifica, gli aspetti tecnici degli sport praticati Conoscere e rispettare le regole condivise degli sport praticati	Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli ed adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste. Collaborare con gli altri. Essere in grado di assumere comportamenti operativi, collaborativi e partecipativi	Praticare in modo corretto di sport individuali e di squadra, negli elementi di base. Rispettare le regole e gli avversari
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere il corpo umano (app. scheletrico e articolare) Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra, a scuola negli spazi aperti e nelle strade Conoscere i principi fondamentali del primo soccorso. Conoscere le norme igienico-sanitarie.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni. Adottare nella vita quotidiana comportamenti responsabili per la tutela del proprio corpo e della salute	Acquisire corretti e sani stili di vita nel rispetto delle norme di tutela della salute personale e di gruppo.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le regole di base per camminare o correre in sicurezza in ambiente naturale	Acquisire un comportamento responsabile nel rispetto dell'ambiente e delle risorse naturali.	Essere rispettosi dell'ambiente e stabilire un corretto rapporto con la natura. Collaborare con gli altri

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale 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.
- Attività ed 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 in ambiente naturale: trekking su percorsi naturalistici del territorio
- Attività sportive individuali: atletica leggera.(le corse i salti e i lanci)
- Attività sportive e pre-sportive di squadra (pallavolo e Pallacanestro badminton palla tamburello).

CONTENUTI TEORICI

- Terminologia di base, parti del corpo ,assi e piani.
- La Cellula cenni, differenza tra apparati e sistemi.
- Nozioni di anatomia dell'apparato locomotore (app. scheletrico e articolare).
- Norme igieniche e informazioni fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva-

Conoscenza dei traumi e alterazioni dell'app. scheletrico ed articolare e relative norme di primo soccorso.

- Nozioni storiche ,tecniche e tattiche di due sport di squadra (pallavolo e pallacanestro) e di una specialità atletica (le corse).

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

In ottemperanza delle linee guida per l'insegnamento dell'ed. civica emanate dal Ministero e al documento deliberato del collegio docenti e parte integrante del Ptof le Scienze Motorie concorrono allo svolgimento di tale insegnamento, sviluppando 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 la segnaletica stradale fondamentale. 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	Classificazione dei vari segnali stradali. La Strada e i veicoli. La precedenza. I dispositivi di sicurezza in auto in moto in bici.
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 (4 risposte) – La valutazione terrà conto della partecipazione e dell'impegno profuso e del risultato della verifica.

PERCORSO ORIENTAMENTO CLASSE PRIMA BL

PERCORSO DI ORIENTAMENTO 2: "Il viaggio: dall'abirinto ai mondi possibili"	12			Orientamento narrativo	In itinere	X
Attività di accoglienza: "Alla scoperta del vulcano Etna". Percorso naturalistico guidato di Trekking. OPPURE Presentazione del vulcano Etna e dei possibili percorsi naturalistici attraverso la proiezione di video.	3	LIFECOMP N. 1 Personali: autoregolazione, flessibilità, benessere GREENCOMP N.1 Incorporare i valori di sostenibilità: dare valore alla sostenibilità, sostenere l'equità, promuovere la natura.	Sc. motorie	Outdoor learning	Avvio anno scolastico OPPURE in itinere	X

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 disciplina atletica • conoscere le elementari nozioni dell'anatomia e fisiologia del corpo umano –(app. Osteoarticolare) • conoscere le norme generali di primo soccorso e quelle relative ai traumi sportivi a carico dell'apparato locomotore • Conoscenza delle principali norme igieniche. 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 uno sport.
------------------------	--

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 vengono valutati 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 o blog), 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,createely)
- 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 eventuale 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 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
