

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

A.S. 2025/2026

<u>CLASSE</u>	3° AP
<u>DISCIPLINA</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI</u>	SCIENZE UMANE
<u>DOCENTE</u>	PROF. FRANCESCA COSTA
<u>LIBRO DI TESTO</u>	IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI - P. L. DEL NISTA – J. PARKER – A. TASSELLI

FINALITA' EDUCATIVE

- Acquisizione dei valori interculturali del movimento, del gioco e dello sport;
- Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità;
- Scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

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

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo- comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare una autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

Lo sport, le regole e il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. Attraverso la conoscenza e gli effetti sull'organismo delle sostanze legali e illegali metterà in pratica stili di vita corretti ai fini della tutela della propria salute.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività in ambiente naturale che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE CLASSE TERZA

MODULO 1	
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
CONOSCENZE	Conoscere la funzionalità del proprio corpo e le proprie potenzialità rilevandone punti di forza e punti di criticità. Conoscere e attuare schemi motori complessi adeguati ad affrontare attività motorie e sportive. Conoscere i principi fondamentali della teoria dell'allenamento e alcune metodiche di allenamento. Conoscere i principi teorici e le metodiche di allenamento delle capacità motorie condizionali e coordinative.

ABILITA'	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Riconoscere le variazioni fisiologiche dei parametri vitali indotte dalla pratica motoria.
COMPETENZE	Avere la percezione del corpo in movimento nelle variabili di spazio e tempo, anche in ambiente naturale, con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazioni fisiologiche.

Modulo 2 Lo sport, le regole e il fair play	
CONOSCENZE	Conoscere le modalità di collaborazione per partecipare a competizioni sportive ed attività espressive. Conoscere gli aspetti sociali e relazionali connessi alla pratica sportiva. Conoscere i principali aspetti teorici, tecnici e tattici delle discipline sportive proposte.
ABILITA'	Trasferire e realizzare strategie e tattiche nelle attività sportive. Sviluppare il senso del rispetto per sé e per l'avversario. Acquisire atteggiamenti competitivi ma corretti sul piano educativo etico e morale nel rispetto di regole concordate e condivise.
COMPETENZE	Acquisire gli aspetti tecnici, tattici, cognitivi relazionali e sociali del gioco e degli sport. Il Fair Play

MODULO 3 Salute, benessere e sicurezza e prevenzione	
CONOSCENZE	Conoscere il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e di prevenzione. Conoscere l'anatomia e la fisiologia di alcuni apparati: cardiocircolatorio, respiratorio e sistema nervoso centrale, periferico e autonomo. Conoscere i traumi e le tecniche di primo soccorso relativamente ai sistemi e apparati studiati. Conoscere le caratteristiche e gli effetti nocivi sull'organismo delle sostanze legali e illegali.
ABILITA'	Saper adottare comportamenti adeguati al mantenimento del benessere psicofisico. Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita e idonee prevenzioni. Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
COMPETENZE	Favorire la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza dei benefici indotti dalla pratica sportiva e rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri

MODULO 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
CONOSCENZE	Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale. Orientamento in contesti diversificati.
ABILITA'	Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.
COMPETENZE	Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.

CONTENUTI PRATICI

I seguenti contenuti, a seconda della metodologia adottata, possono contribuire al raggiungimento di obiettivi diversi:

- Attività ed esercizi a carico naturale.
- 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 ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- 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.

Esercitazioni relative a:

- Attività sportive individuali e/o di squadra (calcio, tennis tavolo e badminton, pallavolo e basket).
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;
- Attività motorie e sportive tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);

CONTENUTI TEORICI

- Sistema Nervoso: Struttura e funzione del neurone, tipi di neuroni: S.N.C, S.N.P, S.N.A.
- Effetti del movimento sul Sistema nervoso.
- Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- Effetti del movimento sul cuore e sui polmoni.
- Conoscere la tecnica del massaggio cardiaco e respiratorio.
- Conoscenza delle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva.
- Norme igieniche e informazioni sulla tutela della salute.
- Rapporto tra sport e salute.
- Droghe illegali e legali: alcool e tabacco (danni ed effetti) conoscenza e prevenzione.
- Alimentazione: disturbi comportamentali (Anoressia, Obesità e Bulimia)

- Storia, tecnica, tattica e regolamento di alcuni sport di squadra (calcetto, badminton, pallavolo e basket) e individuali (salto in lungo, in alto, getto del peso, velocità).
- Educazione alla salute (moduli di ed. civica)
- Percorso di Orientamento 1:” Scoperta di sé e del mondo”

Per l'insegnamento **dell'educazione civica** sono state adottate le nuove Linee Guida D.M. n. 183 del 7 settembre 2024 proponendo alla classe la tematica “Ed. alla salute e protezione civile” per un totale di 3 ore da svolgersi durante l'anno scolastico nelle ore curriculari. I contenuti trattati saranno Il Tabagismo e l'alcolismo: cause e conseguenze sulla propria e altrui salute. Importanza del ruolo e della funzione della protezione civile per la salvaguardia dell'individuo e dell'ambiente.

La stessa tematica di ed. civica sarà trattata per il **Percorso di Orientamento 1:” Scoperta di sé e del mondo”** per 2 ore curriculari sviluppando maggiormente in tutti suoi aspetti i contenuti sulla tematica dei rischi che comporta l'uso del tabacco per la salute, sensibilizzando gli studenti ad acquisire come competenza un corretto stile di vita nel rispetto proprio e altrui.

OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI TERZE

Conoscere elementari nozioni sull'apparato cardiocircolatorio, sull'apparato respiratorio e gli effetti del movimento sul cuore e i polmoni.

Conoscere in linea essenziale gli effetti negativi provocati dalle droghe legali: alcool e tabacco e dalle droghe illegali.

Conoscenza pratica e teorica sulla storia, tecnica, tattica e regolamento di alcuni sport di squadra (calcetto, badminton,) e individuali (salto in lungo, corsa di resistenza e di velocità).

Elementari nozioni sull'alimentazione: disturbi comportamentali (anoressia, obesità e bulimia).

Conoscere gli elementi di primo soccorso e saperli applicare.

METODOLOGIA

Tutte le attività proposte saranno adattate alla varia peculiarità del gruppo classe, tenendo conto primo fra tutti il successo educativo e formativo degli studenti, per cui sarà utilizzata la metodologia di tipo globale, utile per la comprensione generale del gesto, inserendo fasi di lavoro analitico, indispensabile per una migliore precisazione del gesto tecnico.

Si privilegerà una molteplicità di strategie, tra loro integrate: la lezione frontale, la discussione organizzata, attività di gruppo, la ricerca personale e l'uso di tecnologie informatiche il cui materiale di studio e/o approfondimento potrà anche essere condiviso sulla classroom della piattaforma Gsuite, sotto forma di link, materiale audio, dispense, powerpoint, mappe e altro.

In presenza la piattaforma Gsuite sarà utilizzata solo per la condivisione di materiale e per la consegna di attività, in nessun caso in presenza si userà la piattaforma Gsuite per le verifiche. Le varie attività didattiche verranno individualizzate adattandole qualitativamente e quantitativamente o a gruppi assai simili o, ove necessario, anche a singoli soggetti coinvolgendo così anche gli alunni DVA pur nel rispetto degli obiettivi previsti dal loro PEP. Per gli 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:

- 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 ricevono valutazioni in base ai risultati conseguiti);
- il mastery learning (si basa sul principio che tutti possano raggiungere adeguati livelli di apprendimento, indipendentemente dalle capacità possedute).

STRUMENTI E MATERIALI

- e-mail istituzionale (G-mail),
- registro elettronico (Argo),
- applicativi GOOGLE-SUITE (classroom, meet, documenti, moduli, drive, presentazioni, file, ecc.), ebook (libro digitale)
- applicazioni online e software (padlet, creately),
- fotocamere e videocamere digitali.
- La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Palloni, cerchi, bastoni, con, funicelle, asse di equilibrio, parallele ecc.
- Il libro di testo.

VERIFICA

Le verifiche saranno almeno quattro a quadrimestre e permetteranno di valutare:

- il livello di conoscenze teoriche attraverso test a scelta multipla e aperta; il processo di apprendimento, attraverso osservazioni sistematiche con rubrica di rilevazioni della presenza e della partecipazione alle lezioni, del rispetto delle scadenze, dell'impegno nell'elaborazione e nella consegna degli elaborati.

- Il prodotto realizzato attraverso un compito di realtà che rappresenta la situazione nella quale è possibile osservare la competenza attesa (es. progettazione di un circuito di allenamento);
- l'autovalutazione come consapevolezza dei propri risultati attraverso domande guida.
- Il livello di abilità motorie raggiunto attraverso prove pratiche con test motori, percorsi, o circuiti;
- il livello di conoscenze e di abilità nelle singole attività attraverso verifiche orali.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Le valutazioni saranno effettuate mediante l'analisi di prove che terranno conto della preparazione raggiunta rispetto alla situazione di partenza, dell'interesse e dell'impegno dimostrati nella partecipazione al dialogo educativo e della puntualità nelle consegne date.

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 durante le lezioni (ruolo di arbitro, ecc.....) – Verifiche orali.

RECUPERO

Sarà svolto in itinere

DOCENTE
COSTA FRANCESCA