

# LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

A.S. 2025/2026

|                           |                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <u>CLASSE</u>             | 4° DL                                                                   |
| <u>DISCIPLINA</u>         | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE                                              |
| <u>INDIRIZZO DI STUDI</u> | LINGUISTICO                                                             |
| <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.

| <b>Obiettivi specifici apprendimento</b>                                                                      | <b>Conoscenze/Abilità</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>Competenze</b>                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b> | Conoscere le funzionalità del corpo.<br>Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse                                                                                                                                               | Saper valutare le proprie prestazioni svolgendo attività di diversa durata ed intensità                                                        |
| <b>Lo sport, le regole e il fair play</b>                                                                     | Approfondire tecniche e tattiche dei giochi sportivi.<br>Apprendere strategie di gioco complesse.<br>Apprendere le basi della Teoria dell'allenamento                                                                                    | Essere consapevoli dei propri punti di forza e di debolezza e proporre strategie per migliorarsi.<br>Collaborare nell'organizzazione di tornei |
| <b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>                                                             | Conoscere la propria scuola e i percorsi di evacuazione.<br>Conoscere le norme igienico-sanitari, e i principi di primo soccorso.<br>Conoscere le caratteristiche e gli effetti negativi sull'organismo delle sostanze illegali (droghe) | Assumere comportamenti responsabili e corretti stili di vita verso la propria sicurezza e salute.                                              |
| <b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>                                                        | Apprendere le tecniche fondamentali dell'orienteeing                                                                                                                                                                                     | Essere rispettosi dell'ambiente e responsabili della sicurezza personale e di quella altrui in ambiente natura.                                |

## 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 (Pallavolo, basket, calcio e badminton)
- 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

- Nozioni di traumatologia e norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni.
- Rapporto tra sport e salute;
- Norme igieniche e informazioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva.
- Capacità motorie condizionali e coordinative.
- Teoria dell'allenamento.
- Educazione alla salute: droghe illegali (conoscenza e prevenzione).
- Storia, tecnica, tattica e regolamento di alcuni sport di squadra (calcetto, pallavolo, badminton, basket) e individuali (salto in lungo, salto in alto, getto del peso, velocità).
- Percorso di orientamento<sup>1</sup>: "La relazione con gli altri".

Il **Percorso di Orientamento 1**: "La relazione con gli altri" è stato programmato tenendo conto delle linee Guida del D.M. n.328 del 22 dicembre 2022, relativo alla riforma 1.4 nell'ambito della Missione 4-Componente 1 del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR), che sarà effettuato nelle ore curriculari per un totale di n.3 ore. La tematica

proposta è Superare le conflittualità e l'individualismo nel rapporto con gli altri, cercando di sensibilizzare gli studenti ad acquisire come competenza il valore per una cultura democratica che sappia rispettare le diversità culturali, la giustizia e l'uguaglianza. L'attività di orientamento sarà sviluppata attraverso la visione di un film "Una volta nella vita" e si concluderà mediante il confronto e il dibattito critico.

## **OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI QUARTE**

Conoscere i principi fondamentali della teoria dell'allenamento

Conoscere le linee generali delle capacità condizionali e coordinative: aspetti essenziali riferiti al loro allenamento.

Pratica globale degli sport di squadra e individuali.

Conoscere gli elementi di primo soccorso e saperli applicare.

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

## **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.

La collaborazione e il confronto con l'insegnante di sostegno e con la famiglia daranno le indicazioni necessarie per l'elaborazione di una corretta programmazione.

## **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).

## **MATERIALI**

Contenuti digitali come testi, link (siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento o blog), foto, animazioni, video (you tube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, webcam, ecc.) mappe digitali (creatly ecc.), file (file word, file PDF. fogli elettronici excel, file PPT ecc.).

## **STRUMENTI**

- 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, creatly),
- fotocamere e videocamere digitali.
- La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Palloni di vario genere, cerchi, funicelle, coni, bastoni, tappetini, asse di equilibrio, parallele ecc.
- Il libro di testo.

## **VERIFICA**

Le verifiche saranno almeno quattro a quadrimestre di cui due pratiche e due orali 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 partecipazione alle lezioni online, rispetto delle scadenze, impegno nell'elaborazione e nella rimessa 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 percorso o 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 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 nella puntualità nelle consegne in presenza e on-line.

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 teoriche.

## **RECUPERO**

Sarà svolto in itinere

DOCENTE

***Prof.ssa COSTA FRANCESCA***