

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

A.S. 2025/2026

<u>CLASSE</u>	5° 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 QUINTO ANNO

Durante il quinto anno la personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun/a individuo/a. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita.

Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente, alla legalità.

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

Sviluppare un'attività motoria complessa, Realizzando movimenti complessi, coordinati nello spazio e nel tempo ed eseguiti in modo efficace ed economico, supportati anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

Lo sport, le regole e il fair play

Conoscere e applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, affrontando il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola. Cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti. Osservare ed interpretare i

fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica. Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, cercando di prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità. Conoscere le informazioni dell'intervento di Primo Soccorso.

Attraverso la conoscenza e gli effetti sull'organismo delle sostanze legali ed illegali metterà in pratica stili di vita corretti ai fini della tutela della propria salute.

Conoscere i principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

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, stimola piacere di vere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Metteranno in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

MODULO 1	
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
CONOSCENZE	Riconoscere le diverse caratteristiche personali in ambito motorio e sportivo. Conoscere le componenti base della comunicazione non verbale.
ABILITA'	Avere acquisita una cultura delle attività di moto e sportive, che tende a promuovere la pratica motoria come costume di vita. Saper gestire il movimento individuando e controllando i principali parametri fisiologici. Esprimersi in modo coerente tramite il linguaggio non verbale e interpretare correttamente la comunicazione non verbale degli altri.

COMPETENZE	Consolidare le capacità fisiche e neuromotorie. Migliorare le capacità di gestione dei canali cinestesico e propriocettivo, tattile, visivo, uditivo. Riconoscere le variazioni dei parametri vitali legate all'attività motoria e sviluppare l'attenzione interiorizzata e la propriocezione.
MODULO 2 Lo sport, le regole e il fair play	
CONOSCENZE	Conoscere la storia delle Olimpiadi. Conoscere le origini e lo sviluppo delle scienze legate al movimento, al gioco e allo sport. Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, del regolamento, delle tecniche e tattiche delle attività motorie, sportive ed espressive. Conoscere gli elementi base della teoria dell'allenamento.
ABILITA'	Spiegare le ragioni storico, sociali, politiche che hanno prodotto particolari comportamenti. Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza
COMPETENZE	Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo. Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico. Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini
MODULO 3 Salute, benessere e sicurezza e prevenzione	

CONOSCENZE	Approfondire gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio relazionale della persona. Conoscere le malattie a trasmissione sessuale e le forme di prevenzione.
ABILITA'	Saper adottare comportamenti finalizzati al miglioramento della salute adottando corretti stili di vita che durino nel tempo
COMPETENZE	Favorire un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza sia dei benefici indotti dalla pratica motoria-sportiva che da comportamenti atti a prevenire malattie.
MODULO 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
CONOSCENZE	Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle possibilità che offrono. Conoscere come tutelare e rispettare la natura. Conoscere i pericoli che nasconde l'ambiente naturale. Conoscere gli equipaggiamenti per escursioni in ambiente naturale.
ABILITA'	Muoversi in sicurezza in diversi ambienti
COMPETENZE	Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura.

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e aggiuntivo;
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza;
- Attività, esercizi specifici per la resistenza
- Attività ed esercizi di velocità su brevi distanze
- Attività ed esercizi con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati;
- Attività ed esercizi di controllo tonico e della respirazione;
- Attività ed esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate;
- Attività ed esercizi di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.

- Circuiti e percorsi di allenamento a carattere generale.
- Lavoro a stazioni per il potenziamento muscolare.
- Esercitazioni relative a: Attività sportive individuali e/o di squadra;
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati; Attività tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);

CONTENUTI TEORICI

- Fair play: il valore delle regole, la carta del fair play.
- Gli effetti del movimento sugli apparati studiati.
- Conoscenza e prevenzione di alcune malattie infettive e a trasmissione sessuale (Aids, Epatiti).
- Alimentazione dello sportivo.
- Il Doping cause e rischi.
- Storia delle Olimpia Antiche.
- Storia delle Olimpiadi Moderne.
- Particolari avvenimenti Sportivi con ricadute Storico-Politiche (Olimpiadi di Berlino 1936).
- Pierre de Coubertin
- Sport per disabili.
- La Donna nello sport dall'antichità ad oggi.
- Percorso di orientamento1:" Il progetto di vita".

Il Percorso di Orientamento 1: "Il progetto di vita" 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 curricolari. La tematica proposta è: credere nel proprio progetto di vita nonostante le difficoltà, cercando di sensibilizzare gli studenti ad acquisire come competenza il valore per una cultura democratica che sappia accettare e rispettare la diversità. L'attività di orientamento sarà sviluppata attraverso la visione di un video "L'esempio di Bebe Vio" e si concluderà mediante il confronto e il dibattito critico.

OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI QUINTO ANNO

Gli obiettivi minimi del quinto anno sono:

- Sfruttare le varie capacità coordinative e condizionali nei vari ambiti motori.
- Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria esportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale.
- Adottare stili comportamentali improntati al fair play.
- Conoscere le nozioni fondamentali di anatomia funzionale, prevenzione e salute
- Conoscere gli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del propriocorpo.
- Saper organizzare e gestire eventi sportivi scolastici ed extrascolastici.
- Praticare almeno due giochi sportivi mostrando di avere sufficienti competenze tecniche e di affrontare il confronto agonistico con etica corretta;

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: 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 alle caratteristiche fisiche e fisiologiche dei singoli alunni.

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

VERIFICA

La verifica consisterà nella continua osservazione del comportamento motorio e socioaffettivo 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.

CRITERI DI 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:

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

La valutazione formativa tiene 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 durante le lezioni (ruolo di arbitro, ecc.....) – Verifiche orali.

RECUPERO

Sarà svolto in itinere

DOCENTE

Prof.ssa COSTA FRANCESCA