

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"
PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE
A.S. 2025/2026

<u>CLASSE</u>	1 CL
<u>DISCIPLINA</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI</u>	LINGUISTICO E SCIENZE UMANE
<u>DOCENTE</u>	PROF. FRANCESCA COSTA
<u>LIBRO DI TESTO</u>	PROFESSIONE SPORT – E. Zocca, A.Sbraghi, M. Gulisano, P. Manetti, M. Marella, F. 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 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. È 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 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 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.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PRIMO ANNO

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 corpo. Conoscere gli equilibri posturali migliorare le proprie capacità condizionali	Imparare a percepire atteggiamenti posturali scorretti e a correggerli. Imparare a percepire le potenzialità di movimento del proprio corpo.
Lo sport, le regole e il fair play	Saper eseguire e controllare i fondamentali individuali. Giocare in ruoli diversi apprendendo le relative responsabilità.	Essere responsabili della propria sicurezza personale Rispettare le regole e gli avversari. Collaborare con gli altri
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Conoscere i principi fondamentali del primo soccorso. Conoscere le norme igienico-sanitarie.	Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui in diversi luoghi Saper applicare i principi di primo soccorso.
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Conoscere le regole di base per camminare o correre in	Gestire un compito complesso in autonomia e in modo responsabile.

	sicurezza in ambiente naturale	Avere spirito d'iniziativa. Essere rispettosi dell'ambiente e stabilire un corretto rapporto. Collaborare con gli altri
--	--------------------------------	---

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 statico e in situazioni dinamiche complesse
- Attività ed esercizi di pre-acrobatica
- Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali
- Attività in ambiente naturale
- Attività sportive individuali: atletica leggera (Corsa di resistenza, scatti 30 m. salto in lungo da fermo, salto in alto e lancio della palla medica).
- Attività sportive e pre-sportive di squadra.
- Attività di Orientamento 2 “Il viaggio: dal labirinto ai mondi possibili”

Le Scienze Motorie concorrono alla realizzazione dell'attività di Orientamento Formativo così come è previsto dal decreto ministeriale 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). L'insegnante all'inizio dell'anno scolastico propone come attività di accoglienza assieme alle altre classi prime dell'istituto un percorso naturalistico guidato di trekking sull'Etna: da effettuare durante le ore curricolari.

CONTENUTI TEORICI

- Terminologia di base, assi e piani anatomici
- Nozioni di anatomia dell'apparato locomotore: apparato scheletrico e articolare
- Conoscenza delle alterazioni dell'app. scheletrico ed articolare e relative norme di primo soccorso.
- Traumatologia ossea e articolare.
- Norme igieniche e informazioni fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva.
- Alimentazione: principi nutritivi, principali norme alimentari.
- Nozioni teoriche relative alla storia, ai regolamenti, alla tecnica e tattica di alcuni sport di squadra (pallavolo, basket,) e di sport individuali: salto in lungo, in alto, getto del peso, corsa di velocità ecc.
- Elementi di ed. stradale (moduli di ed. civica)

PROSPETTO DI EDUCAZIONE CIVICA

Le Scienze Motorie contribuiscono allo svolgimento di tale attività, 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 e 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 e i dispositivi di sicurezza in bicicletta e ciclomotore).
ABILITÀ	Saper riconoscere i valori della segnaletica stradale, saper applicare nella condotta quotidiana i principi di sicurezza, adottando comportamenti adeguati alla tutela della propria persona e quella degli altri.
COMPETENZE.	Essere consapevoli che l'osservanza del codice stradale è fondamentale per vivere la strada secondo il principio della massima sicurezza propria e altrui nel rispetto dei diritti e doveri di ognuno.
CONTENUTI SPECIFICI	Il codice stradale. La segnaletica. La Strada. I dispositivi di sicurezza in bicicletta, ciclomotore e monopattino. Norme di primo soccorso (in caso di incidente stradale).
ORE	4 ore
METODI E STRUMENTI	Lezioni frontali, Flipped Classroom, video, appunti, mappe e lezioni guidate. Uso della piattaforma argo e GSuite
VERIFICA E VALUTAZIONE	Tipologia di verifica: a risposta multipla – La valutazione terrà conto della partecipazione e dell'impegno profuso e del risultato della verifica.

OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI PRIME

- Rielaborazione degli schemi motori di base.
- Sviluppo della socialità e del senso civico.
- Eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare.
- Esecuzione di movimenti semplici in forma economica anche in situazione variabile.
- Avere controllo segmentario e consapevolezza delle proprie possibilità
- Terminologia disciplinare di base.
- Conoscenza essenziale dell'apparato scheletrico, articolare e del sistema muscolare.
- Conoscenza teorica e pratica dei fondamentali di uno sport di squadra e individuale e delle relative regole.
- Partecipare ed essere in grado di svolgere esercizi e attività proposte, anche se con qualche imprecisione
- Conoscere a grandi linee le principali norme igieniche, di primo soccorso e i principi alimentari.

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, e le capacità fisiche, fisiologiche e cognitive di ogni alunno, 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 più fragili e con maggiori difficoltà motorie. 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 oppure online);
- 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-GSUITE (classroom, documenti, moduli, drive, presentazioni, mappe, file, link, video ecc.),
- La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Palloni, cerchi, funicelle, bastoni, coni, asse di equilibrio, cavallina, parallele ecc.
- Il libro di testo.

VERIFICA

Le verifiche saranno almeno due pratiche e due orali 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 partecipazione alle lezioni in presenza, rispetto delle scadenze, 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. la 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 pratiche individuali oggettive e misurabili, percorsi e circuiti strutturati 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 delle consegne date. Per i criteri di valutazione delle verifiche si farà riferimento alle griglie predisposte dal dipartimento di Scienze Motorie.

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
COSTA FRANCESCA