

LICEO STATALE "F. DE SANCTIS"

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

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DISCIPLINARE

A.S. 2025/2026

<u>CLASSE</u>	1° CP
<u>DISCIPLINA</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI</u>	SCIENZE UMANE
<u>DOCENTE</u>	MARIA LETIZIA CHISARI
<u>LIBRO DI TESTO</u>	PROFESSIONE SPORT ED. VERDE. G. D'ANNA. EDO ZOCCA- ANTONELLA SBRAGI- MASSIMO GULISANO PAOLO MANETTI- MARIO MARELLA- FRANCO CERVELLATI.

FINALITA' EDUCATIVE

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo anno 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 motorie-sportive assumono nell'attuale società.

COMPETENZE TRASVERSALI

La disciplina contribuisce all'acquisizione delle competenze sociali e trasversali, in particolare quelle collegabili all'educazione alla cittadinanza attiva, tra cui si possono prevedere fin dal primo biennio le seguenti:

- ✚ **Imparare a d imparare**
- ✚ **Progettare**
- ✚ **Comunicare**
- ✚ **Collaborare e partecipare**
- ✚ **Agire in modo autonomo e responsabile**
- ✚ **Risolvere problemi**
- ✚ **Individuare collegamenti e relazioni**
- ✚ **Acquisire ed interpretare l'informazione**

➤ OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

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

MODULO 1	
CONOSCENZE	➤ Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture corrette, funzioni fisiologiche. ➤ Ampliare tutte le qualità motorie condizionali e coordinative attraverso il potenziamento fisiologico. ➤ Riequilibrare gli schemi motori e gli equilibri posturali. ➤ Apprendere la tecnica di misurazione del polso carotideo.
ABILITA'	➤ Riprodurre movimenti semplici e via via più complessi. ➤ Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni progressivamente più complesse. ➤ Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.
COMPETENZE	➤ Avere padronanza e consapevolezza del proprio corpo nelle diverse fasi del movimento. ➤ Realizzare attraverso schemi motori coordinati le azioni richieste con capacità di orientamento spazio-temporale ed equilibrio adeguate alle molteplici e diverse situazioni proposte. ➤ Comprendere i propri limiti durante le attività svolte. ➤ Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria. ➤ Saper utilizzare il linguaggio non verbale come linguaggio codificato (arbitraggio), linguaggio creativo (danza) e come vera e propria forma di comunicazione.

Lo studente al termine del primo anno deve essere consapevole del percorso effettuato per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.

CONTENUTI

- Corsa lenta e di durata, andature e saltelli, corsa in regime aerobico su distanze e tempi programmati;
- Esercizi a corpo libero a carico naturale e addizionato;
- Esercizi con piccoli attrezzi (elastici, bacchette, palle mediche funicelle, ostacoli etc.);
- Esercizi ai grandi attrezzi (parallele, step) ;
- Esercizi di opposizione e resistenza, a coppie e a piccoli gruppi;
- Esercizi di stretching segmentario e globale;
- Preatletici generali;
- Esercizi e circuiti di destrezza;
- Esercizi di coordinazione;
- Esercizi di equilibrio a corpo libero e con la trave;
- Esercizi specifici per la mobilità articolare, la velocità e la forza.

2. Lo sport, le regole ed il fair play

MODULO 2	
CONOSCENZE	➤ Conoscere le regole e i regolamenti di varie discipline sportive. ➤ Conoscere i principi fondamentali dell'etica sportiva. ➤ Conoscere ruoli e compiti dei vari soggetti nelle diverse discipline sportive. ➤ Conoscere elementari principi tecnici caratteristici delle varie discipline sportive trattate.
ABILITA'	➤ Saper eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport. ➤ Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune. ➤ Utilizzare il lessico specifico della disciplina. ➤ Eseguire schemi motori utilizzando in modo adeguato le corrette capacità fisiche e motorie ➤ Riconoscere le capacità fisiche utilizzate nelle diverse attività.
COMPETENZE	➤ Sapersi comportare seguendo i principi dell'etica sportiva nelle attività proposte. ➤ Avere acquisita una cultura delle attività di moto e sportive, che tende a promuovere la pratica motoria come costume di vita. ➤ Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico. ➤ Sapersi relazionare con gli altri e con gli oggetti.

La pratica degli sport individuali e di squadra, dovrà realizzarsi in modo da promuovere nello studente la consuetudine all'attività motoria e sportiva, sperimentando i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria, applicando strategie efficaci per la risoluzioni di situazioni problematiche.

CONTENUTI

- Acquisizione del gesto tecnico dei fondamentali individuali di sport di squadra: Basket, Pallavolo, Badminton.
- Nozioni di regolamento tecnico;
- Acquisizione del gesto tecnico di più specialità atletiche: esercizi propedeutici per il salto in alto (Fosbury) in forma analitica e globale;
- Esercizi propedeutici per la tecnica del getto del peso (O'Brien) e della staffetta;
- Acquisizione dei fondamentali del badminton, del tennis tavolo e della palla tamburello;
- Partecipazione attiva ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole;
- Partecipazione a manifestazioni sportive con atteggiamento rispettoso dello spirito sportivo sia nella vittoria, sia nella sconfitta.

3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

MODULO 3	
CONOSCENZE	➤ Conoscere l'anatomia e la fisiologia del corpo umano (Apparato locomotore). ➤ Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi del corpo umano. ➤ Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti. ➤ Conoscere le informazioni relative ai comportamenti da tenere negli interventi di primo soccorso. ➤ Conoscere le norme sanitarie per il mantenimento del proprio benessere. ➤ Conoscere gli aspetti basilari e i principi dell'educazione alimentare. ➤ Conoscere gli elementi base del Codice della strada.
ABILITA'	➤ Saper assumere posture corrette. ➤ Individuare e adottare comportamenti adeguati ai fini della tutela del proprio corpo della salute e per un mantenimento dell'efficienza fisica. ➤ Saper discriminare tra i diversi cibi per seguire una alimentazione corretta.
COMPETENZE	➤ Assumere e mantenere comportamenti adeguati per la salvaguardia della propria e dell'altrui incolumità nella pratica sportiva e motoria. ➤ Saper applicare i principi di primo soccorso in diversi contesti. ➤ Muoversi sulla strada con sicurezza e senza mettere a rischio se stessi o gli altri. ➤ Essere critici verso se stessi, fare scelte adeguate per migliorare il proprio stato di salute e costruire un sano stile di vita.

Lo studente dovrà conoscere e applicare i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale nei vari luoghi; 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.

CONTENUTI

- Conoscenza della nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio; assi, piani, posizioni e movimenti;
- Concetto di apparato locomotore: lo scheletro (le ossa, struttura, localizzazione, funzione) le articolazioni (principali articolazioni, struttura, localizzazione funzione);
- Elementi di primo soccorso, i traumi sportivi, situazioni di emergenza;

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

MODULO 4	
CONOSCENZE	➤ Conoscere le caratteristiche e le varie possibilità di utilizzo delle diverse tipologie di attività motorie e sportive in ambiente naturale.
ABILITA'	➤ Muoversi con adeguata disinvoltura in ambiente naturale adattandosi alle caratteristiche dell'ambiente stesso.
COMPETENZE	➤ Stabilire un corretto rapporto con l'ambiente rispettandolo. ➤ Essere responsabili della propria sicurezza e di quella altrui nei diversi ambienti riconoscendone i pericoli. ➤ Collaborare con gli altri.

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.

CONTENUTI

- Camminata a ritmi crescenti su percorsi naturali;
- Corsa lenta e prolungata su percorsi naturali,

COMPETENZE

Alla fine del primo anno l'alunno deve dimostrare di:

- ✚ Aver acquisito e migliorato le conoscenze della sua formazione motoria e sportiva;
- ✚ Avere acquisito una più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo;
- ✚ Saper realizzare movimenti più complessi attraverso il miglioramento delle proprie capacità coordinative, condizionali ed espressive;
- ✚ Saper osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica;
- ✚ Rispettare le regole mantenendo un comportamento adeguato con l'insegnante ed i compagni
- ✚ Conoscere e applicare le informazioni tecnico-tattiche nella pratica degli sport individuali e di squadra, approfondendone la teoria;
- ✚ Saper lavorare cooperando (in coppia, in gruppo);
- ✚ Avere comportamenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;
- ✚ Conoscere e applicare le principali norme igienico-sanitarie e alimentari;
- ✚ Saper organizzare il lavoro in base alle consegne date;
- ✚ Instaurare un corretto rapporto con l'ambiente.

STANDARD MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

CONTENUTI	L'alunno riesce ad eseguire parte delle attività programmate in maniera semplice
ABILITA'	Rielabora sufficientemente le informazioni motorie e gestisce in maniera accettabile le nuove situazioni
COMPETENZE	Applica le conoscenze senza commettere errori sostanziali. Esegue in maniera semplice la tecnica delle attività motorie praticate ed espone con un linguaggio sufficientemente corretto gli argomenti teorici

Gli obiettivi minimi da raggiungere sono:

- 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.

EDUCAZIONE CIVICA

TEMATICHE INDIVIDUATE DAL CDC PER EDUCAZIONE CIVICA	CONTENUTI DISCIPLINARI	PERIODO	N. ORE
 <u>Educazione stradale</u>	• Il codice della strada • Classificazione dei segnali stradali • La strada • I veicoli • L'arte per strada: il parkour e la street art	Novembre	4

	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)

ABILITA'	Saper riconoscere i valori della segnaletica stradale, saper applicare nella condotta quotidiana i principi di sicurezza, adottando comportamenti alla tutela della propria persona e quella degli altri.
COMPETENZE	Essere consapevoli che l'osservanza del codice della strada 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	✓ Classificazione dei vari segnali stradali ✓ La strada e i veicoli ✓ La precedenza ✓ I dispositivi di sicurezza in bicicletta e ciclomotore. ✓ L'incidente stradale (norme di primo soccorso l'omissione di soccorso)
METODI E STRUMENTI	Lezioni frontali, flipped classroom, video, mappe, uso della piattaforma argo.
VERIFICA E VALUTAZIONE	Verifica a risposta multipla nella prova comune di ed. civica.

ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO

Il decreto ministeriale n.328 del 22 dicembre 2022 adotta le Linee guida per l'orientamento relative alla riforma 1.4 "Riforma del sistema di orientamento", nell'ambito della Missione 4- Componente 1 del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR), che prevede la realizzazione di moduli di orientamento formativo di almeno trenta ore in tutte le classi delle scuole secondarie di primo e secondo grado. Il C.d.C. ha pertanto, attivato il seguente percorso di orientamento formativo da svolgere in orario curriculare:

PERCORSO	ORE	COMPETENZE	METODOLOGIA	PERIODO
Attività di accoglienza: "Alla scoperta del Vulcano Etna". Percorso naturalistico guidato di Trekking	4	LifeComp 1: Autoregolazione, flessibilità, benessere. Greencomp 1: incorporare i valori di sostenibilità; dare valore alla sostenibilità, sostenere l'equità, promuovere la natura.	Outdoor learning	In itinere

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 o, ove necessario, anche a singoli soggetti coinvolgendo così anche gli alunni DSA pur nel rispetto degli obiettivi previsti dal loro PEI.

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

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.

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.) , e book (libro digitale).
- ✚ Applicazioni on linee software (padlet, createely).
- ✚ Reti informatiche ed internet.
- ✚ La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- ✚ Gli spazi esterni.
- ✚ Il libro di testo.
- ✚ Auditorium e sala conferenze.
- ✚ Laboratorio di Scienze.

MODALITA' DI VERIFICA

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 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.

MODALITA' 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:

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 motorio E circuiti.
6. 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 ESONERATI VERRANNO VALUTATI ATTRAVERSO:

-  Il coinvolgimento durante le lezioni (ruolo di arbitro, etc);
-  Verifiche teoriche.

RECUPERO:

-  Sarà svolto in itinere.

Il programma potrà subire variazioni in base alle condizioni in cui gli insegnanti si troveranno a lavorare (disponibilità palestra, compresenze, numero complessivo alunni ecc.).

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Maria Letizia Chisari