

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>	3° 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>	IL LINGUAGGIO DEL CORPO - 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.

COMPETENZE TRASVERSALI

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

-  **Agire in modo autonomo e responsabile**
-  **Collaborare e partecipare**
-  **Imparare ad imparare**

➤ OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

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

MODULO 1	
CONOSCENZE	➤ 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 modificazione fisiologiche.

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; si affineranno le metodiche di allenamento e gli approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

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 per la mobilità, la forza e la velocità;
- Esercizi con piccoli attrezzi (elastici, bacchette, palle mediche, funicelle etc.);
- Esercizi ai grandi attrezzi (parallele, ostacoli, step) ;
- Esercizi di opposizione e resistenza, a coppie e a piccoli gruppi;
- Esercizi di stretching segmentario e globale;
- Preatletici generali;
- Circuiti ed esercizi di destrezza;
- Esercizi di coordinazione e di equilibrio a corpo libero e con la trave;
- Esercizi con la musica, costruzione di una coreografia.

2. Lo sport, le regole ed il fair play

MODULO 2	
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.

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà all'alunno un maggiore coinvolgimento sia nella partecipazione che nell'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica; lavorerà in cooperazione valorizzando il rispetto dei ruoli e delle regole.

CONTENUTI

- Acquisizione del gesto tecnico dei fondamentali individuali di alcuni sport di squadra: Basket, Pallavolo, Badminton, Tamburelli;
- Conoscenza ed applicazione dei regolamenti tecnici;
- Miglioramento dei fondamentali del badminton e del tennis tavolo e palla tamburello;
- Preatletici della corsa (variazione delle andature);
- Miglioramento del gesto tecnico di tre specialità atletiche: esercizi propedeutici e tecnica del salto in alto (Fosbury) in forma analitica e globale;
- esercizi propedeutici e tecnica del getto del peso (O'Brien) esercizi propedeutici per la staffetta;
- Partecipazione attiva ai giochi sportivi proposti collaborando con gli altri e rispettando le regole;
- Assistere 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 il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e prevenzione. ➤ Conoscere l'anatomia e la fisiologia di alcuni apparati ➤ Conoscere i traumi e 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 ed 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
-------------------	---

L'alunno dovrà saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso. Inoltre dovrà adottare comportamenti idonei ai fini della prevenzione della propria salute attraverso la conoscenza degli apparati del corpo umano approfonditi e delle tematiche relativi all'alcol e tabacco.

CONTENUTI

- Anatomia e fisiologia degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e cenni del sistema nervoso;
- Norme igieniche e informazioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva;
- Droghe legali: alcool e tabagismo;

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

MODULO 4	
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.

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività in ambiente naturale che permetteranno esperienze motorie diverse nel rispetto della natura e dell'ambiente.

CONTENUTI

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

COMPETENZE

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

- ✚ Aver 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;
- ✚ Saper applicare strategie tecnico-tattiche nella pratica degli sport individuali e di squadra, approfondendone la teoria;
- ✚ Saper lavorare cooperando (in coppia, in gruppo);

- ✚ Applicare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità;
- ✚ Conoscere e applicare le norme igienico-sanitarie e alimentari a tutela della propria salute;
- ✚ Saper organizzare il lavoro in base alle consegne date;
- ✚ Avere un rapporto corretto 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:

- Sviluppare schemi motori via via più complessi.
- Eseguire movimenti via via più complessi in forma economica con il giusto ritmo e ampiezza anche in situazione variabile.
- Saper valutare le proprie capacità motorie e saper valutare i propri punti di forza e di debolezza. Conoscere a grandi linee l'anatomia e la fisiologia degli App. Cardio-circolatorio e respiratorio.
- Conoscere a grandi linee le funzioni essenziali del riscaldamento organico- muscolare, dello stretching, del defaticamento ed eseguirlo in modo autonomo.
- Conoscere i principali gesti arbitrari degli sport praticati.
- Conoscere in linea essenziale gli effetti nocivi delle sostanze legali e illegali e i comportamenti di prevenzione.
- Conoscere i principi fondamentali della teoria dell'allenamento.

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
Benessere e salute nel rispetto proprio e altrui. Rischi del tabagismo.	2	LIFECOMP N. 1 Personali: autoregolazione, benessere. ENTRECOMP N. 2 Motivazione e perseveranza.	Attività teorica relativa ai rischi del tabagismo e ad un corretto stile di vita nel rispetto proprio e altrui	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, creately).
- ✚ 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