

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>	5° 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

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.

COMPETENZE TRASVERSALI

-  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	➤ 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.

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;

2. Lo sport, le regole ed il fair play

MODULO 2	
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, e delle tecniche e tattiche delle attività motorie, sportive ed espressive. ➤ Conoscere gli elementi base della teoria dell'allenamento.
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

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
-----------------	--

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

- Miglioramento del gesto tecnico dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni sport: pallavolo, pallacanestro tamburello e badminton;
- 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	➤ 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.

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 di tematiche specifiche.

CONTENUTI

- Norme igieniche e informazioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva;
- L'A.I.D.S.;
- Il Doping;
- Alimentazione e sport;
- La storia delle olimpiadi dall'antichità ai giorni nostri;
- Il Fair play e il rispetto delle regole nello sport.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

MODULO 4	
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.

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

CONTENUTI

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

COMPETENZE

Alla fine del quinto 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;
-  Averne 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 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 e sportiva 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.
- Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente.
- Conoscere gli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- 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;

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
L'esempio di Bebe Vio: credere nel proprio progetto di vita nonostante le difficoltà.	1	ENTRECOMP Lifecomp n.3 imparare ad imparare Entrecomp in azione	Visione video e riflessioni.	In itinere

EDUCAZIONE CIVICA

TEMATICHE INDIVIDUATE DAL CDC PER EDUCAZIONE CIVICA	CONTENUTI DISCIPLINARI	PERIODO	N. ORE

Educazione alla salute e protezione civile	• Concetto di salute come diritto fondamentale dell'uomo (OMS, Costituzione art. 32) • La prevenzione come strumento di tutela della salute individuale e collettiva • Rischi naturali e ambientali: comportamenti corretti in caso di emergenza • Struttura, funzioni e organizzazione della Protezione Civile • La cittadinanza attiva nella gestione delle emergenze	Maggio	4
CONOSCENZE	• comprendere la salute come bene collettivo e diritto tutelato dalla Costituzione • Conoscere le principali norme e buone pratiche di prevenzione dei rischi individuali e collettivi • Conoscere la struttura e il ruolo della Protezione Civile e degli enti che operano nelle situazioni di emergenza • Riconoscere i comportamenti adeguati da adottare in caso di calamità o emergenza ✓		
ABILITA'	• saper individuare comportamenti corretti per la tutela della propria salute e sicurezza • Applicare regole di prevenzione e protezione in situazioni di rischio • Collaborare in modo responsabile con gli altri in caso di emergenza • Partecipare attivamente a iniziative di sensibilizzazione e prevenzione		
COMPETENZE	• Sviluppare la consapevolezza che la salute e la sicurezza sono beni comuni da proteggere con responsabilità e rispetto delle regole • Agire secondo i principi della cittadinanza attiva e solidale, contribuendo al benessere della comunità • Dimostrare autonomia e spirito di collaborazione nella gestione di situazioni di emergenza		
CONTENUTI SPECIFICI	• concetto di salute: definizione secondo l'OMS (benessere fisico, mentale e sociale). • Fattori che influenzano la salute: genetici, ambientali, sociali, culturali e comportamentali. • Stili di vita salutari • Prevenzione dei comportamenti a rischio: fumo, alcol, droghe, dipendenze digitali. • Educazione affettiva ed emotiva: rispetto di sé e degli altri, empatia, gestione delle emozioni. • Educazione alla cittadinanza attiva: comportamenti responsabili nella comunità (es. rispetto dell'ambiente e delle regole).		
METODI E STUMENTI	• lezioni frontali e partecipate • Visione di video e materiali informativi della Protezione Civile • Simulazioni e esercitazioni di evacuazione o gestione emergenze		

	• Discussioni guidate e lavori di gruppo • Uso della piattaforma Argo per materiali didattici e attività
VERIFICA E VALUTAZIONE	Verifica a risposta multipla nella prova comune di ed. civica.

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