

**LICEO STATALE
"F. DESANCTIS"
Via Fogazzaro, 18
Paternò (CT)**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE
DEL DIPARTIMENTO DI
SCIENZE MOTORIE
E SPORTIVE**



Anno Scolastico 2025/2026

PREMESSA

La programmazione di dipartimento delle Scienze motorie si articola in primo biennio, secondo biennio e quinto anno, e tiene conto delle diverse esigenze degli studenti, rilevate attraverso sia un'attenta ed accurata analisi della situazione iniziale, che attraverso la somministrazione di test motori.

L'insegnamento nel primo biennio costituisce il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado e concorre alla formazione degli studenti in un periodo caratterizzato da cambiamenti psicofisici importanti.

Nel triennio, invece le scienze motorie mirano al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

Il piano annuale del dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, tiene presente quanto definito dalla normativa vigente e tiene conto del fatto che il primo biennio è finalizzato all'iniziale approfondimento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità e a una prima maturazione delle competenze caratterizzanti le singole articolazioni del sistema secondario di secondo grado.

FINALITA'

Al termine del percorso liceale lo studente avrà acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo; avrà consolidato i valori sociali dello sport e avrà acquisito una buona preparazione motoria; avrà maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; avrà colto le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti.

Inoltre si collega all'insegnamento dell'Educazione Civica attraverso lo sviluppo di una coscienza finalizzata al rispetto dell'ambiente, all'assunzione di comportamenti sani e alla condivisione di regole di comportamento volte al bene comune.

Il regolamento sul nuovo obbligo di istruzione D. M. 22 agosto 2007 n. 139 (G.U. n. 202 del 31 agosto 2007) contiene le indicazioni nazionali sulle competenze e i saperi che tutti i giovani devono possedere indipendentemente dalla scuola che frequentano.

L'obbligo di istruzione è uno strumento in più per un maggiore impegno ad educare i giovani. Esso è rappresentato dalle competenze e dai saperi indispensabili indicati esplicitamente nel decreto.

COMPETENZE TRASVERSALI

Tutti gli studenti devono acquisire le seguenti **otto competenze chiave**, necessarie per la costruzione e il pieno sviluppo della loro persona, in termini di cittadinanza, di corrette e significative relazioni con gli altri e di positiva interazione con la realtà naturale e sociale:

Imparare ad imparare

- a. Organizzare il proprio apprendimento ed il proprio tempo.
- b. Sviluppare strategie efficaci di apprendimento.
- c. Sperimentare soluzioni creative.

Progettare

- a. Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche.
 - b. Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici.
- c. Valutare difficoltà/potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.

Comunicare

- a. Comprendere messaggi di genere diverso, con registri diversi (verbale, non verbale, ritmico musicale) e di diversa complessità.
- b. Rappresentare in modo efficace, utilizzando i diversi registri comunicativi, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc.
- c. Utilizzare le diverse conoscenze disciplinari per ampliare le proprie capacità espressive.

Collaborare e partecipare

- a. Interagire e collaborare all'interno di un gruppo.
- b. Comprendere i diversi punti di vista.
- c. Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo.
- d. Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole

- a. Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale.
- b. Riconoscere per sé diritti, doveri e bisogni.
- c. Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni.
- d. Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità.

Risolvere problemi

- a. Affrontare situazioni problematiche anche a livello espressivo, motorio.
- b. Costruire e verificare ipotesi di soluzione.
- c. Individuare fonti interne ed esterne per dare risposte adeguate.
- d. Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feed back.
- e. Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi della disciplina, secondo il tipo di problema.

Individuare collegamenti e relazioni

- a. Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità.
- b. Rappresentarli con linguaggio specifico, argomentazioni coerenti, atti motori adeguati.

Acquisire e interpretare l'informazione

- a. Acquisire l'informazione ricevuta dalla propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc).
- b. Interpretarla criticamente valutandone l'attendibilità e l'utilità, confrontandola con dati oggettivi.

PROGRAMMAZIONE PRIMO BIENNIO

FINALITA' EDUCATIVE

Durante il primo biennio, dopo aver verificato, attraverso test motori specifici (classi prime) il livello di apprendimento motorio conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione, si strutturerà un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità dello studente.

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 motorie-sportive assumono nell'attuale società.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

1. 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

2. 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.

E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli 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 all'assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

3. 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.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale (qualora fosse possibile utilizzare gli spazi esterni), 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.

MODULO 1

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

Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture corrette, funzioni fisiologiche.

Ampliare tutte le qualità motorie condizionali e coordinative attraverso il potenziamento fisiologico.

CONOSCENZE	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.

MODULO 2 Lo sport, le regole e il fair play	
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.
	Saper eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport.

ABILITA'	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.

MODULO 3 Salute, benessere e sicurezza e prevenzione	
CONOSCENZE	Conoscere l'anatomia e la fisiologia del corpo umano (App. 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'alimentazione. 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.

MODULO 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
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

Si precisa che i contenuti coincidono nel primo biennio, differenziandosi in ciascun anno di corso nel carico e nell'intensità di lavoro.

Si terrà conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente potrà ampliare e/o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne e modificarne l'ordine.

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e con piccoli pesi addizionali.
- Attività ed esercizi per il miglioramento della resistenza.
- 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 varie.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo.
- Attività ed esercizi di pre-acrobatica.
- Attività in ambiente naturale, (qualora fosse possibile utilizzare gli spazi esterni).
- Attività sportive individuali: atletica leggera (alcune discipline).
- Attività sportive e pre-sportive di squadra.
- Percorsi e circuiti motori.

CONTENUTI TEORICI

- Terminologia di base, parti del corpo, assi e piani.
- Nozioni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore.
- Principali paramorfismi e dismorfismi.
- Norme igieniche e informazioni fondamentali sulla tutela della salute e la prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva.
- Alimentazione: principi nutritivi, principali norme alimentari, disturbi alimentari.
- Nozioni teoriche relative alla storia, ai regolamenti, alla tecnica e tattica di alcuni sport di squadra e di sport individuali.
- Traumatologia ed elementi di primo soccorso.
- Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.
- Elementi di ed. stradale (moduli di ed. civica).
- Storia, tecnica e tattica e regolamento di sport di squadra e individuale.

OBIETTIVI MINIMI PRIMIO BIENNIO

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 e esercizi e attività proposte, anche se con qualche imprecisione
- Conoscere a grandi linee le principali norme igieniche, di primo soccorso e i principi alimentari.

PROGRAMMAZIONE SECONDO BIENNIO

Durante il 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.

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

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

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

Realizzare movimenti complessi, coordinati nello spazio e nel tempo ed eseguiti in modo efficace ed economico, supportati anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici.

Lo studente distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare una auto riflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

2. Lo sport, le regole e il fair play:

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

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.

3. Salute, benessere e sicurezza e prevenzione:

Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Adottare comportamenti idonei a 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.

4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:

Fare esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività in ambiente naturale che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

MODULO 1	
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
CONOSCENZE	Conoscere la funzionalità del proprio corpo e le proprie potenzialità rilevandone punti di forza e punti di criticità. 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.

Modulo 2 Lo sport, le regole e il fair play	
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

MODULO 3 Salute, benessere e sicurezza e prevenzione	
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

MODULO 4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
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.

Si precisa che i contenuti coincidono nel secondo biennio, differenziandosi in ciascun anno di corso nel carico e nell'intensità di lavoro. Si terrà conto delle numerose variabili che nelle diverse classi possono intervenire, ciascun docente potrà ampliare e/o approfondire alcuni argomenti e/o aggiungerne e modificarne l'ordine.

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e aggiuntivo;
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza;
- Attività, esercizi e corsa per la resistenza
- Attività ed esercizi per prove 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.
- Esercitazioni relative a: Attività sportive individuali e/odi squadra;
- Percorsi motori e circuiti
- Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati;
- Attività motorie e sportive tipiche dell'ambiente naturale (ove è possibile);

CONTENUTI TEORICI

- Anatomia e fisiologia dei principali apparati ed effetti del movimento su di essi.
- Nozioni di traumatologia e norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni
- Norme igieniche e informazioni sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni nella pratica sportiva
- Teoria dell'allenamento e le qualità motorie
- Droghe legali, tabagismo e alcolismo: conoscenza e prevenzione.
- Droghe illegali, conoscenza e prevenzione.

OBIETTIVI MINIMI SECONDO BIENNIO

Gli obiettivi minimi del secondo biennio sono:

- Sviluppare schemi motori via via più complessi.
- Eseguire movimenti sempre 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 arbitrali 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.

PROGRAMMAZIONE 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.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

1. 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.

2. 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.

3. Salute, benessere e 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.

4. 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, stimolando il

piacere di vivere 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, e 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 d 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 pratico 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.

Nel quinto anno saranno ulteriormente approfonditi gli argomenti in modo trasversale, così da favorire una visione unitaria dell'attività motoria. Saranno programmati momenti di riflessione dipartimentali finalizzati ad meglio orientare gli alunni interessati all'eventuale iscrizione all'università di Scienze Motorie.

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.
- Storia delle Olimpiadi Antiche.
- Storia delle Olimpiadi Moderne.
- Particolari avvenimenti Sportivi con ricadute Storico-Politiche.
- Sport per disabili.
- La Donna nello sport dall'antichità ad oggi.

OBIETTIVI MINIMI DEL 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 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;

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 DVA 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.

DIDATTICA DIGITALE

Nella didattica digitale trovano spazio diverse tecniche di conduzione della lezione quali:

- 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 sulla convinzione che tutti possano raggiungere adeguati livelli di apprendimento, indipendentemente dalle capacità possedute).

MATERIALI

Contenuti digitali come testi link (sitiweb, wikipedia, canali tematici, piattaforme di apprendimento o blog), foto, animazioni, video (youtube, contenuti digitali integrativi dei libri di testo, webcam, ecc.) mappe digitali (creately ecc.), file (file word, file PDF. Fogli elettronici excel , file PPT ecc.).

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 tutt ii protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Gli spazi esterni.
- Il libro di testo.
- Auditorium e sala conferenze.
- Laboratorio di Scienze.

TEMPI

Ciascun docente scandirà i tempi in base alle caratteristiche e motivazioni delle singole classi, alle risorse ambientali e strutturali disponibili e al piano di lavoro definito dai C.d.C.

MODALITA' DI VERIFICA E DI VALUTAZIONE

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.

NUMERO DI PROVE

Per quanto riguarda il numero di verifiche per periodo si propone di farne non meno di quattro per quadrimestre, di cui due pratiche e due teoriche

Ciascun insegnante deciderà il numero totale di verifiche in base alle proprie strategie didattiche, al numero degli studenti e alle ore effettive a disposizione per classe.

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 dipartenza.
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 CON REGOLARE ESONERO VERRANNO VALUTATI ATTRAVERSO:

Il coinvolgimento attivo durante le lezioni (ruolo di arbitro, etc).

Verifiche teoriche.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE

- **Test a risposta Multipla, Vero o Falso**
Verifica 20 quesiti

TIPOLOGIA RISPOSTA	PUNTEGGIO
CORRETTA	0.5
NON DATA/ERRATA	0

- **Test a risposta Multipla, Vero o Falso**
Verifica 10 quesiti

TIPOLOGIA RISPOSTA	PUNTEGGIO
CORRETTA	1
NON DATA/ERRATA	0

VALUTAZIONE ORALE

LIVELLO	DESCRIPTORI	COMPETENZE
1/2	Lo studente rifiuta la prova (non vuole essere interrogato).	Non raggiunta
3	Lo studente presenta gravissime lacune conoscitive e lacune nella preparazione di base, per l'assoluta mancanza di impegno. Non riesce ad applicare le minime conoscenze.	Non raggiunta
4	Lo studente presenta conoscenze frammentarie ed espone i contenuti in modo poco pertinente, rivelando una limitata padronanza dei linguaggi specifici. Se guidato applica parzialmente le conoscenze minime.	Non raggiunta
5	Lo studente dimostra una conoscenza superficiale ed espone in modo non sempre chiaro e corretto.	Parzialmente raggiunta
6	Lo studente raggiunge gli obiettivi minimi e conosce i contenuti essenziali, organizzando un'esposizione ordinata.	Sufficientemente raggiunta
7	Lo studente rivela una discreta conoscenza degli argomenti, che sa organizzare ed esporre autonomamente e in modo ordinato con un linguaggio specifico.	Raggiunta
8	Lo studente dimostra un esauriente conoscenza degli argomenti, fa opportuni collegamenti e sa applicare in modo autonomo le conoscenze apprese. Si esprime con chiarezza, ordine, precisione terminologica, con buone capacità di analisi e sintesi.	Pienamente raggiunta
9	Lo studente dimostra un esauriente, approfondita e critica conoscenza degli argomenti di studio. Si esprime con chiarezza, ordine, precisione rivelando padronanza e competenze nell'uso dei linguaggi specifici e degli strumenti della disciplina. Rielabora lo studio in maniera autonoma e completa.	Pienamente raggiunta
10	Lo studente oltre alla piena conoscenza presenta originalità di pensiero e cultura personale. Applica in modo autonomo le conoscenze, rielaborando in modo critico cogliendo correlazioni tra le discipline.	Pienamente raggiunta

VALUTAZIONE PRATICA

Descrizione delle prestazioni	VOTO
• Partecipazione eccellente a tutte le attività proposte. • Applica tecniche di gioco in modo efficace, conosce gli elementi tecnici e i regolamenti degli sport, rispetta e applica le regole con sicurezza e autonomia. • E' propositivo, ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità. • Utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, ottimo impegno motorio e sportivo.	10
• Esprime un buon livello tecnico, espresso con un alto livello coordinativo e con una gestualità fluida ed economica • Conosce le regole, le rispetta e le applica con sicurezza, esegue i gesti sportivi in modo preciso e sicuro, ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte • Partecipa attivamente alle attività pratiche con abbigliamento sportivo idoneo. • Ha buoni livelli di prestazione in tutte le attività proposte.	8/9
• Acquisizione buona degli obiettivi. • Utilizza le capacità motorie in modo abbastanza sicuro, si muove in modo efficace e disinvolto anche se non sempre preciso dal punto di vista tecnico. • Conosce le regole e le applica in modo soddisfacente. • Partecipa con costanza alle attività pratiche con abbigliamento sportivo idoneo.	7/8
• Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle discipline trattate. • Conosce e applica le regole principali • Partecipa con costanza alle attività pratiche con abbigliamento sportivo idoneo.	6/7
• Partecipa alle attività proposte con superficialità e con un impegno non sempre costante. Non sempre provvisto di abbigliamento sportivo. • Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie. • Conosce le regole, ma le rispetta e le applica solo in parte • Le competenze e abilità motorie risultano superficiali e incerte.	5
• Non partecipa alle attività sportive proposte nel corso dell'anno. Viene a scuola privo di idoneo abbigliamento sportivo. • Non utilizza schemi motori di base in situazioni strutturate. • Possiede scarse conoscenze, competenze e abilità.	3 / 4

TEST D'INGRESSO COMUNI PER LE CLASSI PRIME

Si è stabilito di scegliere tra i seguenti test:

- Sargent test (elevazione);
- Velocità (mt. 30 di corsa) ;
- Test mini Cooper (resistenza);
- Salto in lungo da fermo Forza (lancio della palla medica 3kg);
- Test sull'equilibrio;

DOCENTI DI DIPARTIMENTO

Carbo Anna Lisa
Chisari Maria Letizia
Costa Francesca
Cunsolo Salvatore
Reitano Maria Carmela
Romeo Antonino

Paternò, 24/09/2025