

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
DISCIPLINARE A.S.2025/2026

<u>CLASSE:</u>	5°AL
<u>DISCIPLINA:</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI:</u>	LICEO LINGUISTICO
<u>DOCENTE:</u>	PROF.SSA ANNA LISA CARBO
<u>LIBRO DI TESTO:</u>	IL CORPO E I SUOI LINGUAGGI. P.L. DEL NISTA – J. PARKER – A. TASSELLI

FINALITÀ EDUCATIVE

Il quinto anno rappresenta la conclusione di un percorso che mira alla completa strutturazione della persona e della personalità dello studente per un consapevole inserimento nella società.

Il Consolidamento di una cultura motoria e sportiva e la consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata con regolarità faranno maturare nello studente un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e la coscienza dei valori che la cultura motoria assume nella nostra società.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO SECONDO BIENNIO

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

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative,condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di un livello superiore, supportate anche da approfondimenti culturali,storici e tecnico-tattici.

Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, 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.

Lo sport, le regole e il fair play

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

Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica nel rispetto delle regole e dell'avversario.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative ai principi di primo soccorso.

Attraverso la conoscenza di alcuni apparati e gli effetti sull'organismo delle sostanze legali ed illegali metterà in pratica stili di vita corretti ai fini della tutela della propria salute.

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.

Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Obiettivi Specifici apprendimento	Conoscenze	Abilità	Competenze
La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	Conoscere la funzionalità del proprio corpo e le proprie potenzialità rilevandone punti di forza e di criticità. Conoscere i principi fondamentali di alcune metodiche di allenamento.	Ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive. Trasferire e applicare autonomamente metodi di allenamento. Avere consapevolezza delle proprie attitudini nell'attività motoria e sportiva.	Perfezionare le capacità percettive del proprio corpo durante le attività ginnico-sportive con riferimento allo sviluppo delle abilità motorie e delle modificazioni fisiologiche
Lo sport, le regole e il fair play	Approfondire la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali individuali e di squadra degli sport. Conoscere la storia delle olimpiadi dall'antichità ad oggi. Conoscere i principi fondamentali del fair play e applicarli. Padroneggiare la terminologia, il regolamento tecnico anche in funzione dell'arbitraggio.	Acquisire gli aspetti tecnici e tattici dei giochi e degli sport. Sviluppare il senso del rispetto per sé e per l'avversario, rispettare le regole concordate e condivise. Interpretare in senso critico i fenomeni di massa legati al mondo sportivo.	Trasferire e realizzare tecniche e tattiche degli sport adattandole alle proprie capacità e alle diverse situazioni. Interiorizzare gli aspetti cognitivi, relazionali e sociali dei giochi sportivi applicando il fair play.
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	Conoscere i pericoli e le conseguenze legati all'uso di sostanze illegali nel mondo dello sport (doping). Conoscere i principi igienico-sanitari, le norme e le procedure per la sicurezza e per il primo soccorso. Conoscere ai fini della prevenzione della propria salute le malattie a trasmissione sessuale.	Assumere comportamenti attivi per la salvaguardia da sostanze illegali nocive. Adottare autonomamente stili di vita attivi per un miglioramento dello stato di benessere che durino nel tempo.	Favorire un atteggiamento positivo verso uno stile di vita attivo e salutare acquisendo consapevolezza dei benefici indotti dalla pratica motoria e sportiva nel rispetto delle regole, dell'avversario, e dei criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.
Relazione con l'ambiente naturale	Conoscere le caratteristiche dei vari ambienti naturali e delle città	Saper orientarsi in diversi ambienti utilizzando anche strumenti specifici	Essere rispettosi dell'ambiente stabilendo un corretto rapporto.

CONTENUTI PRATICI

- Attività ed esercizi di forza a carico naturale e addizionato per tutti i settori corporei.
Attività ed esercizi in regime prevalentemente aerobico 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
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter-segmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e in volo.
- Attività sportive individuali.
- Attività sportiva di squadra.

CONTENUTI TEORICI

- Conoscenza e prevenzione di alcune malattie infettive e a trasmissione sessuale.
- Nozioni scientifiche di ed. alimentare applicate allo sport
- Storia delle Olimpiadi antiche e moderne
- Particolari avvenimenti Sportivi con ricadute Storico-Politiche
- La Donna nello sport dall'antichità ad oggi
- Storia, tecnica-tattica e regolamento di sport di squadra e individuale.

MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA

In ottemperanza alle linee guida, emanate dal ministero per l'insegnamento dell'ed. civica , e al documento deliberato dal collegio dei docenti e parte integrante del Ptof, le Scienze Motorie concorrono allo svolgimento di tale insegnamento, approfondendo unità di apprendimento per un totale di 3 ore sull'area tematica “ Diritto Sportivo”.

Le conoscenze, le abilità e le competenze specifiche da perseguire all'interno della disciplina saranno così sviluppati:

TITOLO	Diritto sportivo
CONOSCENZE	Lo sport come valore costituzionale, le fonti del diritto sportivo, le società sportive dilettantistiche e professionistiche, i diritti dello sportivo.
ABILITÀ/COMPETENZE.	Comprendere il valore sociale dello sport e la struttura organizzativa a livello nazionale.
CONTENUTI SPECIFICI	Lettura dell'art. 33 della Costituzione, fonti autonome ed eteronome, gli sport professionistici in Italia, diritto alle pari opportunità.
ORE	3 ore

OBIETTIVI MINIMI PER LE CLASSI QUINTE

- Conoscere a grandi linee gli effetti positivi prodotti dall'attività fisica sugli apparati del proprio corpo.
- Conoscere le principali sostanze dopanti e gli effetti sull'organismo umano.
- Conoscere a grandi linee alcune malattie infettive (AIDS ed epatite) ed attuare sistemi prevenzione.
- Conoscere la carta del Fair play ed applicare i principi.
- Praticare almeno due giochi sportivi mostrando di avere sufficienti competenze tecniche, saper affrontare il confronto agonistico con etica corretta.
- Saper riconoscere a grandi linee le differenze e le analogie tra olimpiadi antiche e moderne.

METODOLOGIA

Al fine di favorire la piena attuazione del processo "insegnamento/apprendimento", indipendentemente dal luogo fisico in cui si trovano gli alunni, si progetteranno interventi didattici incentrati sulla costruzione attiva e partecipativa da parte degli studenti e saranno messe in atto le metodologie didattiche utili al raggiungimento del successo scolastico, da quelle tradizionali a quelle più innovative:

- Lezione frontale, lezione dialogata, discussione guidata per le lezioni teoriche supportate da video-lezioni, attività di gruppo, esposizione e rielaborazione degli argomenti secondo gli obiettivi;
- Metodologie di didattica breve, brain storming, flipped classroom, peer tutoring, problem solving;
- Esercitazioni individuali, a coppie, per gruppi con assegnazioni di compiti

MATERIALI

Contenuti digitali: testi, link, siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento blog, foto, animazioni video you tube, contenuti digitali integrativi.

STRUMENTI

- E-mail istituzionale(G-mail).
- Registro elettronico(Argo).
- Applicativi GOOGLE-SUITE (classroom, meet, documenti, moduli, drive, presentazioni, file,ecc,) e book (libro digitale).
- La palestra (garantendo tutti i protocolli di sicurezza previsti dalle normative).
- Il libro di testo

MODALITA' DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Le verifiche saranno quattro a quadrimestre e permetteranno di valutare:

Il livello di conoscenze teoriche attraverso test strutturato,semi strutturato e verifiche orali;

- il processo di apprendimento , attraverso osservazioni sistematiche con rubrica di rilevazioni della presenza e partecipazione a eventuali lezioni online,rispetto delle scadenze, impegno nell'elaborazione e nella consegna di elaborati.
- Il prodotto realizzato attraverso un compito di realtà che rappresenta la situazione nella quale è possibile osservare la competenza attesa (es. progettazione di un circuito di allenamento);
- L'autovalutazione come consapevolezza dei propri risultati attraverso domande guida.
- Il livello di abilità motorie raggiunto attraverso prove pratiche con test motori o circuiti;

La valutazione delle attività sarà trasparente, tempestiva e costante per assicurare feedback continui che possano essere utili alla docente per rimodulare il processo di insegnamento- apprendimento e allo studente per acquisire consapevolezza del proprio processo formativo.

Le valutazioni saranno effettuate mediante l'analisi di prove che terranno conto della preparazione raggiunta rispetto alla situazione di partenza, dell'interesse dell'impegno dimostrati durante le lezioni, della partecipazione al dialogo educativo e della puntualità nelle consegne in presenza e on-line . Per i criteri di valutazione delle prove di verifica si farà riferimento alla griglia predisposta dal dipartimento di scienze motorie.

Per quanto riguarda la partecipazione alle lezioni pratiche sono consentite tre “ giustificazioni “per quadrimestre (sono esclusi gli esoneri temporanei o annuali accompagnati da certificato medico).Gli alunni con regolare esonero verranno valutati attraverso: il coinvolgimento attivo durante le lezioni (ruolo di arbitro, segnapunti, assistenza) verifiche teoriche.

RECUPERO

Il recupero per gli alunni con difficoltà sarà svolto in itinere.

L'INSEGNANTE

Anna Lisa Carbo