

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA-EDUCATIVA
DISCIPLINARE A.S. 2025/2026

<u>CLASSE:</u>	5°BL
<u>DISCIPLINA:</u>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<u>INDIRIZZO DI STUDI:</u>	LICEO LINGUISTICO
<u>DOCENTE:</u>	PROF. SSA MARIA CARMELA REITANO
<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 e 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 espressive-comunicative in lavori individuali a coppie 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 gruppo, 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 alcune patologie a trasmissione sessuale e degli effetti sull'organismo delle sostanze dopanti metterà in pratica stili di vita corretti ai fini della prevenzione per la tutela della propria salute.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività in ambiente naturale ,se possibile, 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 praticati. 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.	Saper applicare gli aspetti tecnici e tattici dei giochi e degli sport praticati. Migliorare 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.	Saper 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 e grandi 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 ed esercizi di pre - acrobatica.
- Attività in ambiente naturale .
- Attività sportive individuali: atletica leggera (le corse i salti e i lanci).
- Attività sportiva (pallavolo, badminton, tennis tavolo).
- Percorsi e circuiti motori.

CONTENUTI TEORICI

- Conoscenza e prevenzione di alcune malattie infettive e a trasmissione sessuale (Aids, Epatiti etc.)
- Studio di sostanze e pratiche illecite in ambito sportivo(Il Doping)
- Fair play: il valore delle regole
- Storia delle Olimpiadi Antiche
- Storia delle Olimpiadi 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.

ED. CIVICA:h.3 Le sostanze dopanti, effetti nocivi sulla salute. Il doping: implicazioni mediche, morali e legali. Competenza N. 4 Individuare gli effetti dannosi derivanti dall'assunzione di sostanze illecite dopanti o di comportamenti che inducono dipendenza anche attraverso l'informazione delle evidenze scientifiche; adottare conseguentemente condotte a tutela della propria e altrui salute. Visione film "The Program".

STANDARD MINIMI PER L'ATTRIBUZIONE DELLA SUFFICIENZA

SCIENZEMOTORIE	CONOSCENZE: • Conoscere il regolamento nelle linee generali di più sport di squadra • Conoscere i fondamentali individuali e gli schemi di gioco degli sport praticati e gli schemi motori di più discipline atletiche • conoscere e applicare le principali norme igieniche e di prevenzione • conoscere ed esporre in modo semplice e corretto gli argomenti teorici trattati (a.i.d.s. -il doping- il fair play) • conoscere a grandi linee la storia delle olimpiadi antiche e moderne • conoscere l'evoluzione della donna nello sport • conoscere la carta del fair play . ABILITA': • percorrere un circuito di destrezza di media difficoltà • svolgere autonomamente la fase di riscaldamento di una lezione • eseguire esercizi complessi di coordinazione, forza, mobilità, equilibrio e resistenza. • Saper praticare i fondamentali di più sport di squadra e individuali, mostrando di avere adeguate competenze tecniche e tattiche e applicando i principi del fair play. • Saper riconoscere a grandi linee le differenze e le analogie tra olimpiadi antiche e moderne.
-----------------------	---

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 che presentano difficoltà.

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 (siti web, 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, 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.) .
- Applicazioni online e software (padlet, creately)
- Reti informatiche ed internet
- LIM
- La palestra
- Gli spazi esterni
- Il libro di testo
- Auditorium e sala conferenze
- Laboratorio di Scienze
- Biblioteca

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 eventuale 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. Per le alunne Bes si attueranno le misure dispensative e compensative previsti nei piani personalizzati.

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 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 motori, circuiti.
6. Il graduale miglioramento di un efficace metodo di studio.

La valutazione degli apprendimenti farà riferimento alle griglie di valutazione elaborate dal dipartimento e terrà 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, assistenza etc...)–Verifiche teoriche.

RECUPERO

Il recupero degli alunni che evidenziano difficoltà sarà svolto in itinere

L'insegnante

Reitano M.Carmela