



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "POMPONIO LETO"

- Liceo Scientifico ordinario – Liceo Scientifico opz. Scienze Applicate -

- Liceo Made in Italy – Liceo Linguistico – Liceo Scienze Umane -

- Liceo Scienze Umane opz. Economico Sociale –

- Liceo Artistico: Arti Figurative/Architettura e Ambiente -

Via San Biagio, n°1 – 84039 Teggiano (SA) – Tel. 0975/79038 – Fax 0975/587963 – C.F.: 83002490650

Cod. mecc. SAIS02600Q – PEC: sais02600q@pec.it – Mail: sais02600q@istruzione.it – Sito web: iisteggiano.edu.it

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE

Sommario

PROGRAMMAZIONE CLASSI PRIME.....	2
PROGRAMMAZIONE CLASSI SECONDE	11
PROGRAMMAZIONE CLASSI TERZE.....	19
PROGRAMMAZIONE CLASSI QUARTE.....	27
PROGRAMMAZIONE CALSSI QUINTE.....	35

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: PRIMA

I NUCLEI FONDANTI SECONDO LE INDICAZIONI NAZIONALI

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
EDUCAZIONE CIVICA

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

La suddetta disciplina sarà presente all'interno del curriculum liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

1. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
2. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale stile di vita;
3. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
4. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
5. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.

6. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.
7. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

COMPETENZE TRASVERSALI

Fanno riferimento alle **OTTO COMPETENZE CHIAVE EUROPEE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE**

1. Comunicazione nella madrelingua
2. Comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
4. Competenza digitale
5. Imparare ad imparare
6. Competenze sociali e civiche
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

La programmazione per l'anno Scolastico 2025/26, discussa ed approvata dal dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, prevede una progettazione per competenze che segua le linee generali delle competenze motorie e sportive, secondo le linee nazionali, e che tenga in considerazione le competenze chiave europee.

Per l'anno in corso si programma metodologia didattica in presenza ed eventualmente didattica a distanza integrata tenuto conto della situazione sanitaria che si prospetterà.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso.
CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.
ABILITA'	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.	Adottare un sano stile di vita.
COMPORTAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

OBIETTIVI DIDATTICI DELLE CLASSI PRIME (Profilo in uscita)

Al termine della classe prima lo studente dovrà essere in grado di:

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze a carico naturale.
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo.
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.

- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione.

STRUMENTI E METODI

La lezione sarà prevalentemente laboratoriale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma dipartimentale che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluri-disciplinari, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. L' eventuale uso di risorse informatiche prevedono l'utilizzo della piattaforma Microsoft Teams . Le classi diventeranno teams ed il docente unico organizzatore. Gli alunni si avvarranno di software, piattaforme e siti web, dispositivi e strumenti accessori individuali o condivisi. Agli strumenti digitali presenti in aula, si affiancheranno altri mezzi e strumenti funzionali alle attività didattiche-disciplinari proposte.

VERIFICHE E VALUTAZIONI

(Vedi griglia di valutazione)

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curriculum. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa. La verifica del processo didattico avviene con regolarità e continuità con test fisici, prove pratiche, verifiche orali e osservazioni sistematiche.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE E VISITE GUIDATE

Per quanto riguarda i Giochi Sportivi Studenteschi si attendono disposizioni dal MIUR.

Inoltre, durante l'anno scolastico saranno organizzati corsi pomeridiani di approfondimento dei principali sport individuali e di squadra.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alle suddette attività verranno tenute in considerazione nella valutazione finale dell'alunno. Inoltre saranno proposte visite guidate in ambiente naturale (Trekking e/o Rafting).

CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

TEMPI	CONTENUTI
Settembre/Ottobre	glossario dei movimenti ginnastici e sportivi; test motori; pallacanestro; Il sistema muscolare; La Pallapugno;
Ottobre/Novembre	La pallacanestro; Il sistema scheletrico; I vizi di portamento; Ginnastica a corpo libero; La Pallapugno;
Dicembre/gennaio	la pallavolo; Il sistema nervoso; Potenziamento capacità condizionali (resistenza e forza); lo sport come integrazione (educazione civica);
Febbraio/marzo	L'apparato Cardio-respiratorio; il calcio a 5; Il Badminton;
Aprile/maggio	La Pallamano; Le dipendenze; atletica leggera ; piccoli e grandi attrezzi; il fair-play (educazione civica).

Programmazione di Educazione Civica
per la disciplina di Scienze Motorie e Sportive
a.s. 2025/2026

Premessa:

L'Educazione Civica, introdotta con la legge 92 del 20/08/2019, è stata resa obbligatoria nell'anno scolastico 2021/2022, con 33 ore annue, valutate come disciplina, anche se svolte in forma trasversale dai docenti nelle varie discipline.

Pertanto, i docenti di Scienze Motorie e Sportive, nell'ambito delle attività trasversali di Educazione Civica, programmate dal Dipartimento, nella riunione del 02/09/2025 per il corrente a.s. 2025/2026, hanno stabilito i seguenti,

“Obiettivi Disciplinari trasversali di Educazione Civica”:

- _ Conoscenza delle regole e del fair-play;
- _ Educazione alla salute;
- _ Rispetto dell'ambiente: di lavoro, domestico e di igiene personale;
- _ Sport come integrazione;
- _ Sicurezza e prevenzione: Primo Soccorso;

“Organizzazione delle attività trasversali di Educazione Civica”

Tenendo conto della conoscenza della “Costituzione Italiana” e del suo valore culturale, si farà riferimento e si illustreranno i seguenti articoli della costituzione:

- _ Art. 1, Art. 2 e Art.3: sui fondamenti della Costituzione Italiana e sui diritti di libertà e di uguaglianza dei cittadini.
- _ Art. 16: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti civili e sulla libertà personale di ogni cittadino.
- _ Art.32 e Art.34: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti etico-sociali di tutela alla salute e dei suoi diritti, di diritto all'istruzione ed allo studio.

- _ Art. 37: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti economici che tutelano le donne lavoratrici e la parità dei diritti dei lavoratori tra, uomini e donne;

In riferimento alle “**Competenze**”, alle “**Conoscenze**” ed alle “**Abilità**” di Educazione Civica, si individuano le seguenti attività trasversali da svolgere, nel 1° biennio, nel 2° biennio e nelle classi 5.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Imparare a imparare	Art. 16 e Art. 32 Conoscere le regole del fair-play; tutela della salute personale; il primo soccorso; sicurezza e prevenzione degli infortuni.	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive, rispettando le regole le persone e l'ambiente.
Risolvere problemi, collaborare e partecipare	Art. 34 e Art. 37 diritto allo studio e della crescita della identità individuale. Parità dei diritti e dei ruoli tra uomini e donne nel lavoro e nella società.	Consapevolezza ed elaborazione di risposte efficaci e personali In situazioni semplici e complesse.
Agire in modo autonomo e responsabile	Art. 1, Art.2, Art.3 Conoscere i principi fondamentali della Costituzione Italiana Conoscere i gesti arbitrari degli sport praticati e saper svolgere il ruolo di arbitro, sanzionando le infrazioni e i falli principali.	Assumere comportamenti di rispetto reciproco, di lealtà, di responsabilità nei riguardi di se stessi, dei compagni e dell'ambiente in cui si opera e si lavora

Articolazione Modulare della programmazione

Le lezioni si articoleranno con moduli che saranno svolti con scansione mensile nel 1° e 2° quadrimestre, affiancando quelli della programmazione disciplinare di Sc. Motorie e Sportive.

La Metodologia, sarà prevalentemente quella della lezione frontale e del Problem-solving.

Le Verifiche, saranno svolte con test o schede specifiche di tipo oggettivo, in modo da stabilire il grado di conoscenze e di abilità raggiunto da ciascun allievo.

La Valutazione, sarà poi condivisa in sede di Consiglio di Classe, per il voto finale da attribuire all'allievo ad ogni fine quadrimestre.

Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è molto elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Griglia Test Motori

TEST	seesso	5	6	7	8	9	10
SARGENT TEST	M	0-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45
	F	0-15	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40
SALTO IN LUNGO DA FERMO	M	0-1.20	1,21-1.40	1.41-1.60	1.61-1.80	1.81-2.00	2.00-2.20
	F	0-1.00	1-1.20	1.21-1.40	1.41-1.60	1,61-1,80	1.81-2.00
LANCIO PALLA MEDICA	M	0-5	5.1-6	6.1-7	7.1-8	8.1-8.50	8.51-9.00
	F	0-3	3.1-4	4.1-4.50	4.51-5	5.1-5.50	5.51-6.00
NAVETTA 40m	M	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30"-12"	11"-11,30"	10,30"-11"	10"-10,30"
	F	14"-14,30"	13,30"-14"	13"-13,30"	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30"-12"
TEST DI COOPER	M	5min	6 min	7min.	8 min	9min	12min
	F	5min	6min	7min	8min	9min	12min
ESAGONO	M	35"	33"	31"	29"	27"	25"
	F	36"	34"	32"	30"	28"	26"
SALTO IN ALTO	M	0-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40	1.41-1.50
	F	0-0.90	0.91-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: SECONDA

NUCLEI FONDANTI SECONDO LE INDICAZIONI NAZIONALI

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
EDUCAZIONE CIVICA

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

La suddetta disciplina sarà presente all'interno del curriculum liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

8. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
9. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale stile di vita;
10. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
11. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
12. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.
13. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.

14. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

COMPETENZE TRASVERSALI

Fanno riferimento alle **OTTO COMPETENZE CHIAVE EUROPEE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE**

1. Comunicazione nella madrelingua
2. Comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
4. Competenza digitale
5. Imparare ad imparare
6. Competenze sociali e civiche
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

La programmazione per l'anno Scolastico 2025/26, discussa ed approvata dal dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, prevede una progettazione per competenze che segua le linee generali delle competenze motorie e sportive, secondo le linee nazionali, e che tenga in considerazione le competenze chiave europee.

Per l'anno in corso si programma metodologia didattica in presenza ed eventualmente didattica a distanza integrata tenuto conto della situazione sanitaria che si prospetterà.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

CLASSI SECONDE

Dopo aver verificato i livelli di apprendimento conseguiti nel corso del primo ciclo dell'istruzione, sarà dedicato un percorso didattico specifico atto a colmare eventuali lacune, e a definire e ampliare negli studenti le capacità coordinative e condizionali per permettere loro di realizzare schemi motori complessi che possano permettergli di affrontare diverse attività motorie e sportive.

Sono stati identificati quattro **nuclei fondanti** nell'ambito dei quali sono state individuate le **competenze** e le relative **conoscenze** e **abilità** da raggiungere.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	SUA E	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO	E	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA SALUTE	E
-------------------------	---	-------	---	---	----------------------------	------------------	---

		CAPACITA' COORDINATIVE		
COMPETENZE:	Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità	Utilizzare gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali	Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso .
CONOSCENZE	Conoscere il proprio corpo, la sua funzionalità e le capacità condizionali; riconoscere la differenza tra movimento funzionale ed espressivo.	Conoscere il sistema delle capacità motorie coordinative, che sottendono la prestazione motoria e sportiva.	Conoscere gli aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport;	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti. Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso e della alimentazione.
ABILITA'	Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici. Assumere posture corrette a carico naturale.	Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Organizzare la fase di avviamento e di allungamento muscolare in situazioni semplici.	Praticare in modo essenziale e corretto dei giochi sportivi e degli sport individuali.	Adottare un sano stile di vita.
COMPORAMENTO	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive.	Rispetto delle regole, delle persone e dell'ambiente.	Applicare le norme di un corretto comportamento sportivo in ambito scolastico (fair play).	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.

OBIETTIVI DIDATTICI DELLE CLASSI SECONDE (Profilo in uscita)

Al termine della seconda classe lo studente dovrà essere in grado di:

- Tollerare un lavoro sub-massimale per un tempo prolungato.
- Vincere resistenze a carico naturale.
- Compiere azioni semplici nel minor tempo possibile.
- Avere un controllo segmentario del proprio corpo.
- Svolgere compiti motori in situazioni inusuali, tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio.
- Essere in grado di conoscere e praticare almeno uno sport di squadra ed uno individuale.
- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.

- Essere in grado di realizzare un semplice avviamento e relativa fase di allungamento muscolare di una lezione.

STRUMENTI E METODI

La lezione sarà prevalentemente laboratoriale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma dipartimentale che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluri-disciplinari, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. L'eventuale uso di risorse informatiche legate all'emergenza sanitaria prevedono l'utilizzo della piattaforma Microsoft Teams. Le classi diventeranno teams ed il docente unico organizzatore. Gli alunni si avvarranno di software, piattaforme e siti web, dispositivi e strumenti accessori individuali o condivisi. Agli strumenti digitali presenti in aula, si affiancheranno altri mezzi e strumenti funzionali alle attività didattiche-disciplinari proposte.

VERIFICHE E VALUTAZIONI (Vedi griglia di valutazione)

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curriculum. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa. La verifica del processo didattico avviene con regolarità e continuità con test fisici, prove pratiche, verifiche orali e osservazioni sistematiche.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE E VISITE GUIDATE

Per quanto riguarda i Giochi Sportivi Studenteschi si attendono disposizioni dal MIUR.

Inoltre, durante l'anno scolastico saranno organizzati corsi pomeridiani di approfondimento dei principali sport individuali e di squadra.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alle suddette attività verranno tenute in considerazione nella valutazione finale dell'alunno. Inoltre saranno

proposte visite guidate in ambiente naturale (Trekking e/o Rafting).

CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

TEMPI	CONTENUTI
Settembre/Ottobre	glossario dei movimenti ginnastici e sportivi; test motori; pallacanestro; Il sistema muscolare; La Pallapugno;
Ottobre/Novembre	La pallacanestro; Il sistema scheletrico; I vizi di portamento; Ginnastica a corpo libero; La Pallapugno;
Dicembre/gennaio	la pallavolo; Il sistema nervoso; Potenziamento capacità condizionali (resistenza e forza); lo sport come integrazione (educazione civica);
Febbraio/marzo	L'apparato Cardio-respiratorio; il calcio a 5; Il Badminton;
Aprile/maggio	La Pallamano; Le dipendenze; atletica leggera ; piccoli e grandi attrezzi; il fair-play (educazione civica).

Programmazione di Educazione Civica
per la disciplina di Scienze Motorie e Sportive
a.s. 2025/2026

Premessa:

L'Educazione Civica, introdotta con la legge 92 del 20/08/2019, è stata resa obbligatoria nell'anno scolastico 2021/2022, con 33 ore annue, valutate come disciplina, anche se svolte in forma trasversale dai docenti nelle varie discipline.

Pertanto, i docenti di Scienze Motorie e Sportive, nell'ambito delle attività trasversali di Educazione Civica, programmate dal Dipartimento, nella riunione del 02/09/2025 per il corrente a.s. 2025/2026, hanno stabilito i seguenti,

“Obiettivi Disciplinari trasversali di Educazione Civica”:

- _ Conoscenza delle regole e del fair-play;
- _ Educazione alla salute;

- _ Rispetto dell'ambiente: di lavoro, domestico e di igiene personale;
- _ Sport come integrazione;
- _ Sicurezza e prevenzione: Primo Soccorso;

“Organizzazione delle attività trasversali di Educazione Civica”

Tenendo conto della conoscenza della “Costituzione Italiana” e del suo valore culturale, si farà riferimento e si illustreranno i seguenti articoli della costituzione:

- _ Art. 1, Art. 2 e Art.3: sui fondamenti della Costituzione Italiana e sui diritti di libertà e di uguaglianza dei cittadini.
- _ Art. 16: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti civili e sulla libertà personale di ogni cittadino.
- _ Art.32 e Art.34: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti etico-sociali di tutela alla salute e dei suoi diritti , di diritto all'istruzione ed allo studio.
- _ Art. 37: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti economici che tutelano le donne lavoratrici e la parità dei diritti dei lavoratori tra, uomini e donne;

In riferimento alle “**Competenze**”, alle “**Conoscenze**” ed alle “**Abilità**” di Educazione Civica, si individuano le seguenti attività trasversali da svolgere, nel 1° biennio, nel 2° biennio e nelle classi 5.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Imparare a imparare	Art. 16 e Art. 32 Conoscere le regole del fair-play; tutela della salute personale; il primo soccorso; sicurezza e prevenzione degli infortuni.	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive, rispettando le regole le persone e l'ambiente.
Risolvere problemi, collaborare e partecipare	Art. 34 e Art. 37 diritto allo studio e della crescita della identità individuale. Parità dei diritti e dei ruoli tra uomini e donne nel lavoro e nella società.	Consapevolezza ed elaborazione di risposte efficaci e personali In situazioni semplici e complesse.
Agire in modo autonomo e responsabile	Art. 1, Art.2, Art.3 Conoscere i principi fondamentali della Costituzione Italiana Conoscere i gesti arbitrari degli sport praticati e saper svolgere il ruolo di arbitro, sanzionando le infrazioni e i falli principali.	Assumere comportamenti di rispetto reciproco, di lealtà, di responsabilità nei riguardi di se stessi, dei compagni e dell'ambiente in cui si opera e si lavora

Articolazione Modulare della programmazione

Le lezioni si articoleranno con moduli che saranno svolti con scansione mensile nel 1° e 2° quadrimestre, affiancando quelli della programmazione disciplinare di Sc. Motorie e Sportive.

La Metodologia, sarà prevalentemente quella della lezione frontale e del Problem-solving.

Le Verifiche, saranno svolte con test o schede specifiche di tipo oggettivo, in modo da stabilire il grado di conoscenze e di abilità raggiunto da ciascun allievo.

La Valutazione, sarà poi condivisa in sede di Consiglio di Classe, per il voto finale da attribuire all'allievo ad ogni fine quadrimestre.

Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

Voto	Giudizio	Aspetti educativo- formativi	competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è molto elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità

			motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.
--	--	--	---

Griglia Test Motori							
TEST	sess o	5	6	7	8	9	10
SARGENT TEST	M	0-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45
	F	0-15	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40
SALTO IN LUNGO DA FERMO	M	0-1.20	1,21-1.40	1.41-1.60	1.61-1.80	1.81-2.00	2.00-2.20
	F	0-1. 00	1-1.20	1.21-1.40	1.41-1.60	.,61-.,80	1.81-2.00
LANCIO PALLA MEDICA	M	0-5	5.1-6	6.1-7	7.1-8	8.1-8.50	8.51-9.00
	F	0-3	3.1-4	4.1-4.50	4.51-5	5.1-5-50	5.51-6.00
NAVETTA 40m	M	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30"-12"	11"-11,30"	10,30"-11"	10"-10,30"
	F	14"-14,30"	13,30"-14"	13"-13,30"	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30"-12"
TEST DI COOPER	M	5min	6 min	7min.	8 min	9min	12min
	F	5min	6min	7min	8min	9min	12min
ESAGONO	M	35"	33"	31"	29"	27"	25"
	F	36"	34"	32"	30"	28"	26"
SALTO IN ALTO	M	0-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40	1.41-1.50
	F	0-0.90	0.91-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: TERZA

NUCLEI FONDANTI SECONDO LE INDICAZIONI NAZIONALI

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
EDUCAZIONE CIVICA

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

La suddetta disciplina sarà presente all'interno del curriculum liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

1. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
2. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale stile di vita;
3. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
4. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
5. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.
6. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.
7. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento

formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

COMPETENZE TRASVERSALI

Fanno riferimento alle **OTTO COMPETENZE CHIAVE EUROPEE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE**

1. Comunicazione nella madrelingua
2. Comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
4. Competenza digitale
5. Imparare ad imparare
6. Competenze sociali e civiche
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

La programmazione per l'anno Scolastico 2025/26, discussa ed approvata dal dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, prevede una progettazione per competenze che segua le linee generali delle competenze motorie e sportive, secondo le linee nazionali, e che tenga in considerazione le competenze chiave europee.

Per l'anno in corso si programma metodologia didattica in presenza ed eventualmente didattica a distanza integrata tenuto conto della situazione sanitaria che si prospetterà.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

CLASSI TERZE

L'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. 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.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.

CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia dell'allenamento sportivo	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.	Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.
COMPORAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

OBIETTIVI DIDATTICI DELLE CLASSI TERZE (Profilo in uscita)

Al termine della classe terza lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati, la metodologia e la teoria dell'allenamento.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.

STRUMENTI E METODI

La lezione sarà prevalentemente laboratoriale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma del proprio insegnante, che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluri-disciplinare, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. L'eventuale uso di risorse informatiche prevedono l'utilizzo della piattaforma Microsoft Teams. Le classi diventeranno teams ed il docente unico organizzatore. Gli alunni si avvarranno di software, piattaforme e siti web, dispositivi e strumenti accessori individuali o condivisi. Agli strumenti digitali presenti in aula, si affiancheranno altri mezzi e strumenti funzionali alle attività didattiche-disciplinari proposte.

VERIFICHE E VALUTAZIONI (Vedi griglia di valutazione)

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curriculum. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa. La verifica del processo didattico avviene con regolarità e continuità con test fisici, prove pratiche, verifiche orali e osservazioni sistematiche.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE E VISITE GUIDATE

Per quanto riguarda i Giochi Sportivi Studenteschi si attendono disposizioni dal MIUR.

Inoltre, durante l'anno scolastico, saranno organizzati corsi pomeridiani di approfondimento dei principali sport individuali e di squadra.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alle suddette attività verranno tenute in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

Inoltre saranno proposte visite guidate in ambiente naturale (Trekking e/o Rafting).

CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

TEMPI	CONTENUTI
Settembre/Ottobre	glossario dei movimenti ginnastici e sportivi; test motori; pallacanestro; Traumatologia del sistema scheletrico; La Pallapugno;
Ottobre/Novembre	pallacanestro; Traumatologia del sistema muscolare; La Pallapugno;
Dicembre/gennaio	la pallavolo; Ginnastica a corpo libero; Potenziamento capacità condizionali (resistenza e forza); lo sport come integrazione (educazione civica); Circuiti di allenamento;
Febbraio/marzo	Le capacità condizionali (velocità e mobilità articolare); il calcio a 5; Il primo soccorso(educazione civica). Il Badminton;
Aprile/maggio	La Pallamano; atletica leggera ; piccoli e grandi attrezzi; il fair-play (educazione civica).

Programmazione di Educazione Civica
per la disciplina di Scienze Motorie e Sportive
a.s. 2025/2026

Premessa:

L'Educazione Civica, introdotta con la legge 92 del 20/08/2019, è stata resa obbligatoria nell'anno scolastico 2021/2022, con 33 ore annue, valutate come disciplina, anche se svolte in forma trasversale dai docenti nelle varie discipline.

Pertanto, i docenti di Scienze Motorie e Sportive, nell'ambito delle attività trasversali di Educazione Civica, programmate dal Dipartimento, nella riunione del 02/09/2025 per il corrente a.s. 2025/2026, hanno stabilito i seguenti,

“Obiettivi Disciplinari trasversali di Educazione Civica”:

- _ Conoscenza delle regole e del fair-play;
- _ Educazione alla salute;
- _ Rispetto dell'ambiente: di lavoro, domestico e di igiene personale;
- _ Sport come integrazione;
- _ Sicurezza e prevenzione: Primo Soccorso;

“Organizzazione delle attività trasversali di Educazione Civica”

Tenendo conto della conoscenza della “Costituzione Italiana” e del suo valore culturale, si farà riferimento e si illustreranno i seguenti articoli della costituzione:

_ Art. 1, Art. 2 e Art.3: sui fondamenti della Costituzione Italiana e sui diritti di libertà e di uguaglianza dei cittadini.

_ Art. 16: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti civili e sulla libertà personale di ogni cittadino.

_ Art.32 e Art.34: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti etico-sociali di tutela alla salute e dei suoi diritti , di diritto all’istruzione ed allo studio.

_ Art. 37: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti economici che tutelano le donne lavoratrici e la parità dei diritti dei lavoratori tra, uomini e donne;

In riferimento alle “ **Competenze**”, alle “**Conoscenze**” ed alle “**Abilità**” di Educazione Civica, si individuano le seguenti attività trasversali da svolgere, nel 1° biennio, nel 2° biennio e nelle classi 5.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Imparare a imparare	Art. 16 e Art. 32 Conoscere le regole del fair-play; tutela della salute personale; il primo soccorso; sicurezza e prevenzione degli infortuni.	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive, rispettando le regole le persone e l’ambiente.
Risolvere problemi, collaborare e partecipare	Art. 34 e Art. 37 diritto allo studio e della crescita della identità individuale. Parità dei diritti e dei ruoli tra uomini e donne nel lavoro e nella società.	Consapevolezza ed elaborazione di risposte efficaci e personali In situazioni semplici e complesse.
Agire in modo autonomo e responsabile	Art. 1, Art.2, Art.3 Conoscere i principi fondamentali della Costituzione Italiana Conoscere i gesti arbitrari degli sport praticati e saper svolgere il ruolo di arbitro, sanzionando le infrazioni e i falli principali.	Assumere comportamenti di rispetto reciproco, di lealtà, di responsabilità nei riguardi di se stessi, dei compagni e dell’ambiente in cui si opera e si lavora

Articolazione Modulare della programmazione

Le lezioni si articoleranno con moduli che saranno svolti con scansione mensile nel 1° e 2° quadrimestre, affiancando quelli della programmazione disciplinare di Sc. Motorie e Sportive.

La Metodologia, sarà prevalentemente quella della lezione frontale e del Problem-solving .

Le Verifiche, saranno svolte con test o schede specifiche di tipo oggettivo, in modo da stabilire il grado di conoscenze e di abilità raggiunto da ciascun allievo.

La Valutazione, sarà poi condivisa in sede di Consiglio di Classe, per il voto finale da attribuire all'allievo ad ogni fine quadrimestre.

Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è molto elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Griglia Test Motori							
TEST	seesso	5	6	7	8	9	10
SARGENT TEST	M	0-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50
	F	0-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45
SALTO IN LUNGO DA FERMO	M	0-120	1,21-1.40	1.41-1.70	1.71-1.90	1.91-2.20	2.21-2.40
	F	0-1.00	1-1.20	1.21-1.40	1.41-1.60	1.61-1.80	1.81-2.00
LANCIO PALLA MEDICA	M	0-5	5.1-6	6.1-7	7.1-8	8.1-8.50	8.51-9.00
	F	0-4	4.1-5.0	5.0-6	6.1-6.50	6.51-7.0	7.1-7-5
NAVETTA	M	Oltre 12"	11,30-12"	11"-11,30"	10,30"-11	10"-10,30"	9,30"-10"
	F	Oltre 14"	13"-14	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30-12"	11"-11,30"
TEST DI COOPER	M	5min	6 min	7min.	8 min	9min	12min
	F	5min	6min	7min	8min	9min	12min
ESAGONO	M	34"	32"	30"	28"	26"	24"
	F	35"	33"	31"	29"	27"	25"
SALTO IN ALTO	M	0-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.45	1.46-1.60	161.-1.75
	F	0-0.90	0.91-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE: QUARTA**

NUCLEI FONDANTI SECONDO LE INDICAZIONI NAZIONALI

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
EDUCAZIONE CIVICA

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

La suddetta disciplina sarà presente all'interno del curriculum liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

8. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
9. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale stile di vita;
10. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
11. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
12. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.
13. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.
14. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

COMPETENZE TRASVERSALI

Fanno riferimento alle **OTTO COMPETENZE CHIAVE EUROPEE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE**

1. Comunicazione nella madrelingua
2. Comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
4. Competenza digitale
5. Imparare ad imparare
6. Competenze sociali e civiche
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

La programmazione per l'anno Scolastico 2025/26, discussa ed approvata dal dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, prevede una progettazione per competenze che segua le linee generali delle competenze motorie e sportive, secondo le linee nazionali, e che tenga in considerazione le competenze chiave europee.

Per l'anno in corso si programma metodologia didattica in presenza ed eventualmente didattica a distanza integrata tenuto conto della situazione sanitaria che si prospetterà.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

CLASSI QUARTE

L'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. 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.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.

		dell'allenamento sportivo		
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.	Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.
COMPORAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

OBIETTIVI DIDATTICI DELLE CLASSI QUARTE (Profilo in uscita)

Al termine della classe quarta lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati, la metodologia e la teoria dell'allenamento.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.

STRUMENTI E METODI

La lezione sarà prevalentemente frontale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma del proprio insegnante, che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluridisciplinare, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. L'eventuale uso di risorse informatiche prevedono l'utilizzo della piattaforma Microsoft Teams. Le classi diventeranno teams ed il docente unico organizzatore. Gli alunni si avvarranno di software, piattaforme e siti web, dispositivi e strumenti accessori individuali o condivisi. Agli strumenti digitali presenti in aula, si affiancheranno altri mezzi e strumenti funzionali alle attività didattiche-disciplinari proposte.

VERIFICHE E VALUTAZIONI (Vedi griglia di valutazione)

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curricolo. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa. La verifica del processo didattico avviene con regolarità e continuità con test fisici, prove pratiche, verifiche orali e osservazioni sistematiche.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE E VISITE GUIDATE

Per quanto riguarda i Giochi Sportivi Studenteschi si attendono disposizioni dal MIUR.

Inoltre, durante l'anno scolastico, saranno organizzati corsi pomeridiani di approfondimento dei principali sport individuali e di squadra.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alle suddette attività verranno tenute in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

Inoltre saranno proposte visite guidate in ambiente naturale (Trekking e/0 Rafting).

CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

TEMPI	CONTENUTI
Settembre/Ottobre	glossario dei movimenti ginnastici e sportivi; test motori;

	pallacanestro; Le capacità condizionali: la forza; La Pallapugno;
Ottobre/Novembre	pallacanestro; Le capacità condizionali: la resistenza; Ginnastica a corpo libero;
Dicembre/gennaio	la pallavolo; Potenziamento capacità condizionali (resistenza e forza); Le capacità condizionali: la velocità; lo sport come integrazione (educazione civica); Circuiti di allenamento;
Febbraio/marzo	Le capacità condizionali: la mobilità articolare; Le dipendenze e il doping; il calcio a 5; primo soccorso, traumatologia sportiva (educazione civica). Il Badminton;
Aprile/maggio	La Pallamano; Educazione alimentare; le capacità coordinative generali e speciali; atletica leggera ; piccoli e grandi attrezzi; il fair-play (educazione civica).

Programmazione di Educazione Civica
per la disciplina di Scienze Motorie e Sportive
a.s. 2025/2026

Premessa:

L'Educazione Civica, introdotta con la legge 92 del 20/08/2019, è stata resa obbligatoria nell'anno scolastico 2021/2022, con 33 ore annue, valutate come disciplina, anche se svolte in forma trasversale dai docenti nelle varie discipline.

Pertanto, i docenti di Scienze Motorie e Sportive, nell'ambito delle attività trasversali di Educazione Civica, programmate dal Dipartimento, nella riunione del 02/09/2025 per il corrente a.s. 2025/2026, hanno stabilito i seguenti,

“Obiettivi Disciplinari trasversali di Educazione Civica”:

- _ Conoscenza delle regole e del fair-play;
- _ Educazione alla salute;
- _ Rispetto dell'ambiente: di lavoro, domestico e di igiene personale;
- _ Sport come integrazione;
- _ Sicurezza e prevenzione: Primo Soccorso;

“Organizzazione delle attività trasversali di Educazione Civica”

Tenendo conto della conoscenza della “Costituzione Italiana” e del suo valore culturale, si farà riferimento e si illustreranno i seguenti articoli della costituzione:

_ Art. 1, Art. 2 e Art.3: sui fondamenti della Costituzione Italiana e sui diritti di libertà e di uguaglianza dei cittadini.

_ Art. 16: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti civili e sulla libertà personale di ogni cittadino.

_ Art.32 e Art.34: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti etico-sociali di tutela alla salute e dei suoi diritti , di diritto all’istruzione ed allo studio.

_ Art. 37: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti economici che tutelano le donne lavoratrici e la parità dei diritti dei lavoratori tra, uomini e donne;

In riferimento alle “ **Competenze**”, alle “**Conoscenze**” ed alle “**Abilità**” di Educazione Civica, si individuano le seguenti attività trasversali da svolgere, nel 1° biennio, nel 2° biennio e nelle classi 5.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Imparare a imparare	Art. 16 e Art. 32 Conoscere le regole del fair-play; tutela della salute personale; il primo soccorso; sicurezza e prevenzione degli infortuni.	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive, rispettando le regole le persone e l’ambiente.
Risolvere problemi, collaborare e partecipare	Art. 34 e Art. 37 diritto allo studio e della crescita della identità individuale. Parità dei diritti e dei ruoli tra uomini e donne nel lavoro e nella società.	Consapevolezza ed elaborazione di risposte efficaci e personali In situazioni semplici e complesse.
Agire in modo autonomo e responsabile	Art. 1, Art.2, Art.3 Conoscere i principi fondamentali della Costituzione Italiana Conoscere i gesti arbitrari degli sport praticati e saper svolgere il ruolo di arbitro, sanzionando le infrazioni e i falli principali.	Assumere comportamenti di rispetto reciproco, di lealtà, di responsabilità nei riguardi di se stessi, dei compagni e dell’ambiente in cui si opera e si lavora

Articolazione Modulare della programmazione

Le lezioni si articoleranno con moduli che saranno svolti con scansione mensile nel 1° e 2° quadrimestre, affiancando quelli della programmazione disciplinare di Sc. Motorie e Sportive.

La Metodologia, sarà prevalentemente quella della lezione frontale e del Problem-solving .

Le Verifiche, saranno svolte con test o schede specifiche di tipo oggettivo, in modo da stabilire il grado di conoscenze e di abilità raggiunto da ciascun allievo.

La Valutazione, sarà poi condivisa in sede di Consiglio di Classe, per il voto finale da attribuire all’allievo ad ogni fine quadrimestre.

Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è molto elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Griglia Test Motori

TEST	seesso	5	6	7	8	9	10
SARGENT TEST	M	0-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50
	F	0-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45
SALTO IN LUNGO DA FERMO	M	0-120	1,21-1.40	1.41-1.70	1.71-1.90	1.91-2.20	2.21-2.40
	F	0-1.00	1-1.20	1.21-1.40	1.41-1.60	1.61-1.80	1.81-2.00
LANCIO PALLA MEDICA	M	0-5	5.1-6	6.1-7	7.1-8	8.1-8.50	8.51-9.00
	F	0-4	4.1-5.0	5.0-6	6.1-6.50	6.51-7.0	7.1-7-5
NAVETTA	M	Oltre 12"	11,30-12"	11"-11,30"	10,30"-11	10"-10,30"	9,30"-10"
	F	Oltre 14"	13"-14	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30-12"	11"-11,30"
TEST DI COOPER	M	5min	6 min	7min.	8 min	9min	12min
	F	5min	6min	7min	8min	9min	12min
ESAGONO	M	34"	32"	30"	28"	26"	24"
	F	35"	33"	31"	29"	27"	25"
SALTO IN ALTO	M	0-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.45	1.46-1.60	161.-1.75
	F	0-0.90	0.91-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40

**PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE: QUINTA**

COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE
LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY
SALUTE E BENESSERE SICUREZZA E PREVENZIONE
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO
EDUCAZIONE CIVICA

NUCLEI FONDANTI SECONDO LE INDICAZIONI NAZIONALI

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, naturale proseguimento della scuola secondaria di primo grado, costituisce un prezioso contributo alla formazione dello studente, veicolando l'apprendimento di competenze motorie, sportive, espressive, emotive, sociali, patrimonio indispensabile per una crescita sana ed armonica della persona. Superando la vecchia dicotomia corpo-mente le rinnovate Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per lo sviluppo integrale del giovane, attraverso esperienze, scoperte, prese di coscienza e abilità nuove, che diventano patrimonio personale dell'alunno.

La suddetta disciplina sarà presente all'interno del curriculum liceale per un monte ore complessivo di 330 ore nel quinquennio, corrispondente a 66 ore annuali, ovvero 2 ore settimanali.

Al termine del percorso liceale lo studente dovrà:

1. Aver acquisito il valore della propria corporeità come manifestazione di una personalità equilibrata e stabile;
2. Aver consolidato una cultura motoria e sportiva quale stile di vita;
3. Aver raggiunto un completo sviluppo corporeo e della capacità attraverso l'utilizzo e l'incremento delle capacità motorie e delle funzioni neuromuscolari;
4. Aver acquisito una solida conoscenza e pratica di alcuni sport individuali e di squadra valorizzando le attitudini personali;
5. Aver sperimentato e compreso il valore del linguaggio del corpo.
6. Aver affrontato e assimilato problemi legati all'alimentazione, alla sicurezza in ambito sportivo e alla propria condizione fisica, utili per acquisire un corretto e sano stile di vita.
7. Aver acquisito una conoscenza ed un'esperienza diretta in ambito sportivo nei diversi ruoli per poter valutare e apprezzare lo sport come valore di confronto e come momento formativo utile a favorire l'acquisizione di comportamenti sociali corretti per un inserimento consapevole nella società e nel mondo del lavoro.

COMPETENZE TRASVERSALI

Fanno riferimento alle **OTTO COMPETENZE CHIAVE EUROPEE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE**

1. Comunicazione nella madrelingua
2. Comunicazione nelle lingue straniere
3. Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
4. Competenza digitale
5. Imparare ad imparare
6. Competenze sociali e civiche
7. Spirito di iniziativa e imprenditorialità
8. Consapevolezza ed espressione culturale

La programmazione per l'anno Scolastico 2025/26, discussa ed approvata dal dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, prevede una progettazione per competenze che segua le linee generali delle competenze motorie e sportive, secondo le linee nazionali, e che tenga in considerazione le competenze chiave europee.

Per l'anno in corso si programma metodologia didattica in presenza ed eventualmente didattica a distanza integrata tenuto conto della situazione sanitaria che si prospetterà.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

CLASSI QUINTE

L'azione di consolidamento e sviluppo delle conoscenze e delle abilità motorie degli alunni proseguirà in tutte le occasioni al fine di migliorare il loro bagaglio motorio e sportivo.

L'accresciuto livello di prestazione permetterà un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, la partecipazione e l'organizzazione di competizioni interne ed esterne alla scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. 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.

NUCLEI FONDANTI:	CORPO, SUA ESPRESSIVITA' E CAPACITA' CONDIZIONALI	LA PERCEZIONE SENSORIALE, MOVIMENTO, SPAZIO-TEMPO E CAPACITA' COORDINATIVE	GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT	SICUREZZA E SALUTE
COMPETENZE:	Conoscere tempi e ritmi dell'attività motoria, riconoscendo i propri limiti e potenzialità. Rielaborare il linguaggio espressivo adattandolo a contesti diversi.	Rispondere in maniera adeguata alle varie afferenze (propriocettive ed esteroceettive) anche in contesti complessi, per migliorare l'efficacia dell'azione motoria.	Conoscere gli elementi fondamentali della Storia dello sport. Conoscere ed utilizzare le strategie di gioco e dare il proprio contributo personale.	Conoscere le norme di sicurezza e gli interventi in caso di infortunio. Conoscere i principi per l'adozione di corretti stili di vita.
CONOSCENZE	Conoscere le potenzialità del movimento del proprio corpo e le funzioni fisiologiche.	Conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva, la teoria e la metodologia	Conoscere la struttura e le regole degli sport affrontati e il loro aspetto educativo e sociale.	Conoscere le norme in caso di infortunio. Conoscere i principi per un corretto stile di vita alimentare.

		dell'allenamento sportivo		
ABILITA'	Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi.	Essere consapevoli di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta.	Trasferire tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.	Essere in grado di collaborare in caso di infortunio.
COMPORTEAMENTO	Essere in grado di autovalutarsi.	Dimostrare autonomia e consapevolezza nella gestione di progetti autonomi.	Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali.	Assumere comportamenti funzionali ad un sano stile di vita.

OBIETTIVI DIDATTICI DELLE CLASSI QUINTE (Profilo in uscita)

Al termine della classe terza lo studente dovrà essere in grado di:

- Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse.
- Vincere resistenze a carico aggiuntivo.
- Compiere azioni complesse nel minor tempo possibile.
- Essere in grado di utilizzare le qualità fisiche adattandole alle diverse esperienze ed ai vari contenuti tecnici.
- Praticare due sport di squadra migliorando le conoscenze tecniche e tattiche del gioco specifico.
- Conoscere gli effetti prodotti dall'attività fisica sugli apparati, la metodologia e la teoria dell'allenamento.
- Conoscere le problematiche e le norme di una corretta alimentazione.

STRUMENTI E METODI

La lezione sarà prevalentemente laboratoriale, ma verranno proposti anche lavori per gruppi differenziati.

Gli argomenti saranno presentati globalmente, analizzati successivamente e ripresi in ultima analisi in modo globale. Alcune attività, più a rischio di infortunio, saranno affrontate in modo prevalentemente analitico.

Gli argomenti potranno essere approfonditi a discrezione dell'insegnante, in linea, comunque, con quanto definito dal Dipartimento.

Ogni classe farà riferimento al programma del proprio insegnante, che potrà subire delle variazioni dopo il Consiglio di classe, per la programmazione collegiale, per attività pluridisciplinare, per il contesto particolare della classe in cui opera e per precise scelte legate alla propria professionalità nel rispetto del principio della libertà di docenza. L'eventuale uso di risorse informatiche prevedono l'utilizzo della piattaforma Microsoft Teams. Le classi diventeranno teams ed il docente unico organizzatore. Gli alunni si avvarranno di software, piattaforme e siti web, dispositivi e strumenti accessori individuali o condivisi. Agli strumenti digitali presenti in aula, si affiancheranno altri mezzi e strumenti funzionali alle attività didattiche-disciplinari proposte.

VERIFICHE E VALUTAZIONI (Vedi griglia di valutazione)

Attraverso tali strumenti è possibile attuare una valutazione mediante un confronto tra quanto espresso all'inizio di un percorso didattico e quanto è stato via via appreso nel curricolo. Il confronto tra condizioni d'entrata e finali permetterà di evidenziare il reale guadagno formativo realizzato dall'allievo, l'efficacia del processo didattico attuato.

Un'attività centrata sul riconoscimento delle competenze acquisite rappresenta un'opportunità di superamento della prospettiva disciplinare articolata esclusivamente per contenuti. Il passaggio da un modello formativo tradizionale a un sistema basato su unità capitalizzabili (quindi su una formazione centrata sulle competenze) implica il riferimento a modelli progettuali orientati alla flessibilità ed alla modularità dell'offerta formativa. La verifica del processo didattico avviene con regolarità e continuità con test fisici, prove pratiche, verifiche orali e osservazioni sistematiche.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI E INTEGRATIVE E VISITE GUIDATE

Per quanto riguarda i Giochi Sportivi Studenteschi si attendono disposizioni dal MIUR.

Inoltre, durante l'anno scolastico, saranno organizzati corsi pomeridiani di approfondimento dei principali sport individuali e di squadra.

Il raggiungimento di rilevanti prestazioni e/o la partecipazione assidua alle suddette attività verranno tenute in considerazione nella valutazione finale dell'alunno.

Inoltre saranno proposte visite guidate in ambiente naturale (Trekking e/o Rafting).

CONTENUTI DELLA PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE

TEMPI	CONTENUTI
Settembre/Ottobre	glossario dei movimenti ginnastici e sportivi; test motori;

	pallacanestro; Le capacità condizionali: la forza; La Pallapugno;
Ottobre/Novembre	pallacanestro; Le capacità condizionali: la resistenza; Ginnastica a corpo libero;
Dicembre/gennaio	la pallavolo; Potenziamento capacità condizionali (resistenza e forza); Le capacità condizionali: la velocità; lo sport come integrazione (educazione civica); Circuiti di allenamento;
Febbraio/marzo	Le capacità condizionali: la mobilità articolare; Le dipendenze e il doping; il calcio a 5; primo soccorso, traumatologia sportiva (educazione civica). Il Badminton;
Aprile/maggio	La Pallamano; Educazione alimentare; le capacità coordinative generali e speciali; atletica leggera ; piccoli e grandi attrezzi; il fair-play (educazione civica).

Programmazione di Educazione Civica
per la disciplina di Scienze Motorie e Sportive
a.s. 2025/2026

Premessa:

L'Educazione Civica, introdotta con la legge 92 del 20/08/2019, è stata resa obbligatoria nell'anno scolastico 2021/2022, con 33 ore annue, valutate come disciplina, anche se svolte in forma trasversale dai docenti nelle varie discipline.

Pertanto, i docenti di Scienze Motorie e Sportive, nell'ambito delle attività trasversali di Educazione Civica, programmate dal Dipartimento, nella riunione del 02/09/2025 per il corrente a.s. 2025/2026, hanno stabilito i seguenti,

“Obiettivi Disciplinari trasversali di Educazione Civica”:

- _ Conoscenza delle regole e del fair-play;
- _ Educazione alla salute;
- _ Rispetto dell'ambiente: di lavoro, domestico e di igiene personale;
- _ Sport come integrazione;
- _ Sicurezza e prevenzione: Primo Soccorso;

“Organizzazione delle attività trasversali di Educazione Civica”

Tenendo conto della conoscenza della “Costituzione Italiana” e del suo valore culturale, si farà riferimento e si illustreranno i seguenti articoli della costituzione:

_ Art. 1, Art. 2 e Art.3: sui fondamenti della Costituzione Italiana e sui diritti di libertà e di uguaglianza dei cittadini.

_ Art. 16: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti civili e sulla libertà personale di ogni cittadino.

_ Art.32 e Art.34: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti etico-sociali di tutela alla salute e dei suoi diritti , di diritto all’istruzione ed allo studio.

_ Art. 37: della “Costituzione Italiana”, sui rapporti economici che tutelano le donne lavoratrici e la parità dei diritti dei lavoratori tra, uomini e donne;

In riferimento alle “ **Competenze**”, alle “**Conoscenze**” ed alle “**Abilità**” di Educazione Civica, si individuano le seguenti attività trasversali da svolgere, nel 1° biennio, nel 2° biennio e nelle classi 5.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Imparare a imparare	Art. 16 e Art. 32 Conoscere le regole del fair-play; tutela della salute personale; il primo soccorso; sicurezza e prevenzione degli infortuni.	Saper riconoscere ed esprimere in modo corretto le proprie tensioni emotive, rispettando le regole le persone e l’ambiente.
Risolvere problemi, collaborare e partecipare	Art. 34 e Art. 37 diritto allo studio e della crescita della identità individuale. Parità dei diritti e dei ruoli tra uomini e donne nel lavoro e nella società.	Consapevolezza ed elaborazione di risposte efficaci e personali In situazioni semplici e complesse.
Agire in modo autonomo e responsabile	Art. 1, Art.2, Art.3 Conoscere i principi fondamentali della Costituzione Italiana Conoscere i gesti arbitrari degli sport praticati e saper svolgere il ruolo di arbitro, sanzionando le infrazioni e i falli principali.	Assumere comportamenti di rispetto reciproco, di lealtà, di responsabilità nei riguardi di se stessi, dei compagni e dell’ambiente in cui si opera e si lavora

Articolazione Modulare della programmazione

Le lezioni si articoleranno con moduli che saranno svolti con scansione mensile nel 1° e 2° quadrimestre, affiancando quelli della programmazione disciplinare di Sc. Motorie e Sportive.

La Metodologia, sarà prevalentemente quella della lezione frontale e del Problem-solving .

Le Verifiche, saranno svolte con test o schede specifiche di tipo oggettivo, in modo da stabilire il grado di conoscenze e di abilità raggiunto da ciascun allievo.

La Valutazione, sarà poi condivisa in sede di Consiglio di Classe, per il voto finale da attribuire all’allievo ad ogni fine quadrimestre.

Griglia di valutazione scienze motorie e sportive

Voto	Giudizio	Aspetti educativo-formativi	competenze motorie
1-2	Nulla	Totale disinteresse per l'attività svolta	Livello delle competenze motorie profondamente inadeguato
3-4	Gravemente insufficiente	Forte disinteresse per la disciplina	Inadeguato livello delle competenze motorie, con forti carenze rispetto agli standard richiesti
5	Insufficiente	Manifesta generico interesse e saltuario impegno verso la disciplina	Il livello di competenze maturato è poco inferiore agli standard richiesti
6	Sufficiente	Raggiunge gli standard impegnandosi e partecipando in modo discontinuo o superficiale	Ha conseguito i livelli standard delle competenze motorie
7	Discreto	Partecipa e si impegna in modo soddisfacente collaborando alla realizzazione delle attività proposte	Le competenze motorie appaiono di poco superiori agli standard stabiliti
8	Buono	Manifesta costante impegno e collabora attivamente allo svolgimento della didattica, dimostrando vivo l'interesse per la disciplina.	Il livello delle competenze motorie è abbastanza elevato e consente di padroneggiare gli elementi qualitativi della disciplina
9	Ottimo	Si dimostra fortemente motivato e interessato alla realizzazione delle attività proposte, manifestando spirito propositivo	Elevato livello di sviluppo delle competenze che consente di assumere comportamenti modello nell'ambito della disciplina
10	Eccellente	Elevato impegno, motivazione, partecipazione, senso di responsabilità e maturità caratterizzano lo studente	Il livello di maturazione delle competenze è molto elevato in tutti i suoi aspetti riferibili alle conoscenze, capacità, abilità motorie, atteggiamento verso la disciplina e stile di vita.

Griglia Test Motori

TEST	seesso	5	6	7	8	9	10
SARGENT TEST	M	0-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50
	F	0-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45
SALTO IN LUNGO DA FERMO	M	0-120	1,21-1.40	1.41-1.70	1.71-1.90	1.91-2.20	2.21-2.40
	F	0-1.00	1-1.20	1.21-1.40	1.41-1.60	1.61-1.80	1.81-2.00
LANCIO PALLA MEDICA	M	0-5	5.1-6	6.1-7	7.1-8	8.1-8.50	8.51-9.00
	F	0-4	4.1-5.0	5.0-6	6.1-6.50	6.51-7.0	7.1-7-5
NAVETTA	M	Oltre 12"	11,30-12"	11"-11,30"	10,30"-11	10"-10,30"	9,30"-10"
	F	Oltre 14"	13"-14	12,30"-13"	12"-12,30"	11,30-12"	11"-11,30"
TEST DI COOPER	M	5min	6 min	7min.	8 min	9min	12min
	F	5min	6min	7min	8min	9min	12min
ESAGONO	M	34"	32"	30"	28"	26"	24"
	F	35"	33"	31"	29"	27"	25"
SALTO IN ALTO	M	0-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.45	1.46-1.60	161.-1.75
	F	0-0.90	0.91-1.00	1.01-1.10	1.11-1.20	1.21-1.30	1.31-1.40