



ISTITUTO PARITARIO CARTESIO  
LICEO SCIENTIFICO - RM PS 57 500 7  
SERVIZI PER LA SANITÀ  
E ASSISTENZA SOCIALE - RM RFB 3500L  
Via Carlo Emilio Gadda 156  
00143, Roma



## PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S. 2025/2026

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie

**DOCENTE:** Stella Martina

**CLASSE:** 1 **INDIRIZZO:** Scientifico

### TITOLI MODULI

**MODULO 1** Percezione di sé e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

**MODULO 2** Sport, regole e fair play.

**MODULO 3** Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

**MODULO 4** Movimento e relazione con l'ambiente naturale.

### PERIODO DI SVOLGIMENTO E DURATA

**MODULO 1-4** Durante tutto il corso dell'anno.

### OBIETTIVI e COMPETENZE DA SVILUPPARE

#### Obiettivi:

- Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.
- La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.
- Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

- Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

### **Competenze:**

- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo;
- Padronanza degli schemi motori di base e sviluppo delle qualità motorie;
- Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale;
- Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali;
- Saper seguire una sana e corretta alimentazione;
- Saper essere responsabile della sicurezza personale negli ambienti scolastici e negli spazi esterni;
- Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale.

### **Abilità:**

- Padronanza degli schemi motori di base;
- Sviluppo delle qualità motorie;
- Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport;
- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune;
- Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play;
- Utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria;
- Giochi, partite, tornei interni;
- Organizzazione di attività ed arbitraggio degli sport pratici;
- Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente naturale.

<b>CONTENUTI PER CIASCUN MODULO</b>
-------------------------------------

#### **MODULO 1**

- Il movimento umano: forme e classificazione; gli assi e i piani anatomici, posture e schemi motori; le capacità motorie; nozioni dell'apparato osteo-articolare; esercizi di educazione posturale e respiratoria; esercizi di stiramento e tonificazione muscolare; esercizi di scioltezza articolare; corpo libero: progressione; piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto.

#### **MODULO 2**

- Regolamento e fondamentali tecnici dei giochi sportivi di squadra (pallacanestro, pallavolo, calcio, calcio a 5) e delle attività sportive individuali (ginnastica artistica, ritmica e acrobatica, atletica leggera, tennistavolo, tennis); giochi propedeutici, partite, tornei interni, arbitraggio e tattica degli sport affrontati.

#### **MODULO 3**

- Principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola, e negli spazi aperti, elementi di educazione alimentare, i disturbi alimentari: anoressia e bulimia.

#### **MODULO 4**

- Principali sport praticati in ambiente naturale; orientamento in contesti diversificati; percorsi di trekking; corsa di orientamento.

## METODOLOGIE DI LAVORO / ATTIVITA'

- Lezione frontale (presentazione di contenuti e dimostrazioni logiche);
- Lezione interattiva (discussione ed interrogazioni collettive sugli argomenti trattati);
- Lezione multimediale (utilizzo della LIM, di PPT, di audio-video);
- Cooperative learning (lavoro collettivo guidato o autonomo);
- Situazione-stimolo;
- Esercitazioni pratiche (individuali e di gruppo).

## MEZZI, STRUMENTI, SPAZI

- Libri;
- Lettore DVD;
- Campetti esterni;
- Dispense, schemi;
- Computer;
- Videoproiettore / LIM;
- Aula della classe;
- Piccoli e grandi attrezzi, codificati e non codificati.

## TIPOLOGIE DI VERIFICHE

Si osserveranno sistematicamente gli allievi e il loro comportamento al fine di evidenziare eventuali lacune ed apportare in tempo procedure didattiche compensative e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. La valutazione sommativa si effettuerà tramite brevi interrogazioni orali, prove pratiche, test e prove strutturate e terrà conto del miglioramento delle capacità condizionali e coordinative, del comportamento mostrato nel corso delle varie attività svolte e dell'acquisizione dei contenuti teorici trattati. Si prevedono di massima due verifiche per quadrimestre. L'impegno, l'interesse, la regolarità di applicazione, il rispetto delle regole e del materiale sportivo e la frequenza sono elementi basilari per la valutazione. Pertanto la valutazione intermedia e finale sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

## CRITERI DI VALUTAZIONE

- Impegno;
- Partecipazione;
- Comportamento;
- Interesse;
- Livello individuale di acquisizione di conoscenze;
- Livello individuale di acquisizione di abilità e competenze;
- Miglioramento evidenziato rispetto al livello di partenza;

- Applicazione delle regole e dei principi tecnici.

### ATTIVITÀ DI RECUPERO

Si svolgeranno durante le ore curricolari, a piccoli gruppi eterogenei, sulle singole capacità da recuperare.

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE

SOGGETTIVA PRATICA			OGGETTIVA PRATICA/TEORICA	
CAPACITÀ RELAZIONALI	RISPETTO DELLE REGOLE	MIGLIORAMENTI MOTORI	CAPACITÀ E ABILITÀ MOTORIE	CONOSCENZA ORALE DELLA MATERIA
Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto alla lezione; Interesse ed impegno; Capacità di mostrare atteggiamenti di disponibilità all'inserimento dei meno abili; Motivazione; Continuità; Esecuzione accurata e puntuale dei compiti assegnati; Capacità di proporre il proprio punto di vista; Capacità di proporsi e portare a termine incarichi; Partecipazione attiva alla lezione; Disponibilità ad	Autonomia; Autocontrollo; Responsabilità nei trasferimenti (classe, campetti esterni) e trasporto del materiale; Rispetto delle regole; Rispetto del fair play; Frequenza e partecipazione attiva (assenze, giustificazioni, ritardi).	Rispetto ai livelli di partenza e al lavoro impiegato; Conoscenza dei limiti e potenzialità del proprio organismo; Conoscenze e competenze pregresse; Prerequisiti.	Valutazione prodotta dalla media dei risultati dei test pratici di verifica; Valutazione di gruppo prodotta dai tornei di squadra o gare individuali; Valutazione della logica di gioco; Collaborazione e partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dall'Istituto.	Domande ed interventi appropriati ed interrogazione teorica degli argomenti svolti e di educazione alla salute; Test scritti di varia tipologia; Spunti di riflessione; Assunzione di ruoli.

organizzare le attività.				
<b>50%</b>		<b>25%</b>		<b>25%</b>
		<b>50%</b>		

<b>EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI</b>
---

- Igiene;
- Psicologia;
- Diritto;
- Metodologie operative.