

PROGRAMMAZIONE ANNUALE A.S. 2025/2026

DISCIPLINA: Scienze Motorie

DOCENTE: Stella Martina

CLASSE: 2 **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 utilizzare il lessico specifico della disciplina;
- Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte;
- Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale;
- Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali;
- Sapersi orientare con bussole, mappe e carte;
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale;
- Sapere cosa fare per evitare rischi e pericoli;
- Avere comportamenti rispettosi nei confronti della natura.

Abilità:

- Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali;
- 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;
- Prevenzione degli infortuni e tecniche di primo intervento;
- Attivazione di comportamenti responsabili nei confronti della natura.

CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

MODULO 1

- Nozioni sul sistema muscolare con particolare riferimento all'apparato locomotore; paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare; corpo libero: esercizi combinati; prove di assistenza diretta ai compagni; potenziamento aerobico; piccoli e grandi attrezzi: progressione o circuito.

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; cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività.

MODULO 3

- Elementi di primo soccorso cardiologico: il BLS; nozioni di primo soccorso: emorragie, epistassi, shock, soffocamento...

MODULO 4

- I benefici dell'attività motoria in ambienti diversi; l'orienting.

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 organizzare le attività.	Autonomia; Autocontrollo; Responsabilità nei trasferimenti (classe, campi 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.

50%	25%	25%
	50%	

EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI

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