



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: 3 **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:

- La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.
- L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in équipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.
- Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

- Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Competenze:

- Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complicate;
- Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini;
- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni;
- Essere consapevoli dei danni alla salute di alcune sostanze nocive;
- Saper rispettare i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri;
- Sapersi orientare con bussole, mappe e carte;
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura;
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente neutrale.

Abilità:

- Miglioramento delle proprie capacità motorie e coordinative;
- Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali;
- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute;
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.

CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

MODULO 1

- Ripasso sistema muscolare e scheletrico; struttura del muscolo; modalità di contrazione; modalità di ripristino dell'ATP; nozioni sull'apparato cardio-circolatorio e respiratorio; progressione corpo libero autoprodotta; esercizi di tonificazione, mobilizzazione, coordinazione; circuiti ginnici.

MODULO 2

- Approfondimenti delle conoscenze relative alle tecniche e tattiche 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, attività pre-sportive, partite, tornei interni, arbitraggio e tattica degli sport affrontati; attività motorie di gruppo, ricreative e del tempo libero (aerobica, step, cardio-fitness...).

MODULO 3

- I danni provocati da sostanze nocive: fumo, alcool, droghe e sostanze dopanti; concetto di salute come mantenimento, regole di vita corrette e prevenzione.

MODULO 4

- Le caratteristiche e pericoli dei vari ambienti naturali; attività di gioco e esercitazioni in ambiente naturale; l'orienteeering; il trekking.

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

organizzare le attività.				
50%			25%	25%
			50%	

EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI

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