



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: 5 **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 sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.
- Lo studente conoscerà e applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra-scuola.
- Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.
- Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

Competenze:

- Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e le manifestazioni culturali ad esso correlate;
- Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo;
- Conoscere apparati e sistemi del corpo umano, in particolare le strutture e le funzioni del corpo;
- Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due 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 causati dalla sedentarietà;
- Sapersi orientare con bussole, carte e mappe;
- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura;
- Sapere come equipaggiarsi ed abbigliarsi prima di un'escursione in ambiente naturale.

Abilità:

- Saper spiegare le ragioni storico, sociali e politiche che hanno prodotto particolari comportamenti;
- Storia delle olimpiadi;
- Saper spiegare i collegamenti tra i vari apparati e sistemi;
- Collaborazione nell'organizzazione di giochi, di competizioni sportive e della loro direzione arbitrale, assistenza;
- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute;
- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti.

CONTENUTI PER CIASCUN MODULO

MODULO 1

- Ripasso degli apparati e sistemi del corpo umano che generano il movimento; nozioni sul sistema nervoso; i meccanismi energetici, di controllo, biomeccanici dell'apparato locomotore; il doping; effetti dell'alcol e delle droghe sui diversi sistemi ed apparati; potenziamento fisiologico delle qualità motorie e delle capacità condizionali; progressione piccolo e grande attrezzo autoprodotta; esercizi di tonificazione, mobilitazione, coordinazione; esercizi a corpo libero e con attrezzi con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta.

MODULO 2

- Cenni delle attività motorie nei vari periodi storici; storia delle Olimpiadi; origini e sviluppi delle scienze legate al movimento, al gioco e allo sport; 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); teoria dell'allenamento; giochi, partite, tornei interni, arbitraggio e tattica degli sport affrontati.

MODULO 3

- Il concetto di salute come mantenimento, con regole di vita corrette e forme di prevenzione; principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale e altrui.

MODULO 4

- Le caratteristiche e pericoli dei vari ambienti naturali; tutela e rispetto della natura; l'orienteeing; 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
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, 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.
50%			25%	25%
			50%	

EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE DISCIPLINE E PROGETTI PLURISCIPLINARI

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