



## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### CLASSE 1<sup>A</sup>

#### INDIRIZZO TURISTICO

A.S. 2025/2026

**Prof.ssa Francesca Maria Mancinetti**

#### **PROFILO GENERALE DELLA CLASSE**

La classe è composta da 17 alunni, di cui 10 maschi e 7 femmine. Dal primo periodo di osservazione emerge un gruppo eterogeneo per quanto riguarda i prerequisiti motori e le competenze di base: alcuni

studenti mostrano buona coordinazione e padronanza dei gesti tecnici, mentre altri necessitano di maggiore esercizio e supporto. La classe si presenta vivace e dinamica, caratteristica tipica delle attività di Scienze Motorie, ma mantiene generalmente un adeguato livello di attenzione alle consegne e alle indicazioni dell'insegnante.

Gli alunni partecipano con interesse e coinvolgimento alle attività proposte, collaborano nei lavori di gruppo e si mostrano disponibili a mettersi in gioco nelle diverse situazioni motorie, contribuendo così a un clima positivo e favorevole all'apprendimento.

La programmazione segue:

- Linee guida per gli Istituti Tecnici – DPR 88/2010
- Indicazioni Nazionali per Scienze Motorie
- Competenze chiave europee 2018

**Libro di testo:** Chiesa E., Taini D., Montalbetti L., Fiorini G., *ATTIVI! Sport e sane abitudini*. Marietti Scuola

## **OBIETTIVI**

### **Obiettivi Formativi Generali**

La disciplina di Scienze Motorie e Sportive promuove il benessere psicofisico degli studenti attraverso attività motorie guidate, regolari e adeguate alle caratteristiche individuali.

Attraverso il movimento gli studenti sviluppano:

- autonomia, autocontrollo e gestione responsabile del corpo;
- rispetto delle regole, degli spazi, del materiale e dei compagni;
- fair play e atteggiamenti collaborativi;
- competenze relazionali, comunicative e capacità di gestire situazioni conflittuali;
- consapevolezza dell'importanza di uno stile di vita sano e attivo

### **Obiettivi Specifici della Disciplina**

Coerentemente con la normativa del secondo ciclo e con i quattro nuclei fondanti:

#### **1. Lo sport, le regole e il fair play**

- Sviluppare schemi motori e capacità coordinative (equilibrio, ritmo, orientamento, reazione). • Migliorare le capacità condizionali: resistenza generale, forza, velocità.
- Acquisire i fondamentali tecnici degli sport di squadra e individuali (pallavolo, basket, calcio a 5, atletica leggera, giochi sportivi propedeutici).
- Conoscere e applicare regolamenti essenziali.
- Comprendere l'importanza del fair play e del comportamento responsabile in gara e allenamento.

#### **2. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

- Comprendere il valore dell'attività fisica per la salute e il benessere psicofisico. • Conoscere le basi dell'alimentazione corretta, idratazione e igiene personale. • Saper eseguire riscaldamento, stretching, defaticamento in modo guidato e progressivamente autonomo.
- Conoscere e applicare norme di sicurezza in palestra e in ambiente esterno. • Prevenire infortuni tramite comportamenti adeguati e consapevoli.

### **3. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie**

- Migliorare la capacità di percezione corporea e di controllo del movimento.
- Rafforzare capacità motorie e coordinative attraverso esercizi, percorsi e attività espressive.
- Sviluppare abilità comunicative e relazionali attraverso il movimento cooperativo.
- Utilizzare linguaggi corporei ritmici e semplici sequenze motorie.

### **4. Relazione con l'ambiente naturale**

- Conoscere e rispettare l'ambiente naturale attraverso attività motorie all'aperto.
- Saper svolgere camminate, percorsi di orientamento e giochi outdoor in sicurezza.
- Sviluppare spirito di collaborazione e capacità di osservazione dell'ambiente.
- Promuovere comportamenti ecologici e responsabili.

## **METODOLOGIA DIDATTICA**

La didattica si basa su un approccio attivo, laboratoriale e per competenze, con il coinvolgimento diretto dello studente. Si privilegiano modalità inclusive e partecipative, coerenti con gli obiettivi delle UDA.

### **Metodologie utilizzate:**

- Esercitazioni pratiche, giochi sportivi, circuiti funzionali e percorsi motori.
- Apprendimento cooperativo e lavori di gruppo.
- Dimostrazione guidata + esecuzione con feedback immediato.
- Peer tutoring e auto-osservazione per sviluppare consapevolezza e responsabilità.
- Uso di schede operative, brevi video didattici e strumenti multimediali.
- Integrazione costante tra contenuti pratici e conoscenze teoriche.
- Attività outdoor e situazioni autentiche per le UDA 3 e 4.

## **MODALITÀ DI VERIFICA**

### **Verifiche Formative**

- osservazione sistematica in situazione (atteggiamento, partecipazione, comportamento);
- test motori iniziali e intermedi;
- feedback durante esercitazioni;
- prove pratiche sugli apprendimenti tecnici degli sport affrontati

### **Verifiche Sommativ**

- Test motori finali (resistenza: corsa continua; salto in lungo da fermo; velocità 30–40 m).
- Prove pratiche su fondamentali tecnici e situazioni di gioco.
- Questionari orali/scritti su regolamenti, sicurezza, salute e prevenzione

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione considera:

- ✓ Partecipazione e impegno: presenza attiva, rispetto delle regole, collaborazione ✓
- Competenze motorie: miglioramento rispetto alla situazione di partenza; esecuzione corretta dei gesti tecnici
- ✓ Capacità condizionali e coordinative: risultati nei test motori

- ✓ Competenze cognitive: Conoscenze su regole sportive, sicurezza, prevenzione, salute e benessere
- ✓ Comportamento sportivo (fair play): rispetto compagni, arbitro, attrezzature, spazi

## Scala di valutazione

- 9–10: ottime competenze tecniche, autonomia, fair play eccellente, miglioramenti significativi.
- 8–9: buona esecuzione tecnica e partecipazione costante.
- 7–8: competenze adeguate, impegno regolare.
- 6: competenze minime raggiunte con impegno.
- <6: scarsa partecipazione, progressi insufficienti, conoscenze carenti.

### 6. UDA – UNITÀ DI APPRENDIMENTO

<b>UDA 1</b>	<b>“Fair Play: la nostra prima regola del gioco”</b>
<b>Periodo</b>	Settembre–Novembre
<b>Nucleo fondante</b>	1 Lo sport le regole e il fair play
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborare e rispettare regole, ruoli e compagni.</li> <li>• Comprendere il valore del fair play.</li> <li>• Apprendere le basi tecniche e regolamentari degli sport di squadra</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collaborare e rispettare regole, ruoli e compagni.</li> <li>• Comprendere il valore del fair play.</li> <li>• Apprendere le basi tecniche e regolamentari degli sport di squadra.</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regole base dei giochi sportivi.</li> <li>• Ruoli, spazi, punteggi.</li> <li>• Comportamenti corretti e scorretti nello sport.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrazione pratica + esecuzione guidata.</li> <li>• Cooperative learning, piccoli gruppi.</li> <li>• Mini-partite e gioco-sport.</li> <li>• Debriefing e riflessione.</li> </ul>
<b>Attività</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di conoscenza e team building (palla-nome, staffette).</li> <li>• Avviamento ai fondamentali: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pallavolo: palleggio, bagher, battuta dal basso, mini-partite.</li> <li>○ Basket: palleggio in slalom, passaggi, tiri da diverse posizioni.</li> <li>○ Calcio a 5: conduzione palla, passaggi, tiri, partitelle 4vs4.</li> </ul> </li> <li>• Arbitraggio semplificato con rotazione dei ruoli.</li> <li>• Mini-tornei interni di classe 3vs3 o 4vs4.</li> </ul>
<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione sistematica durante esercizi e partite.</li> <li>• Prove pratiche su fondamentali tecnici.</li> <li>• Breve test orale/scritto sulle regole e sul fair play.</li> </ul>

<b>Criteri di valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispetto delle regole e dei compagni.</li> <li>• Progressi tecnici.</li> <li>• Impegno, partecipazione, fair play.</li> <li>• Collaborazione e gestione emotiva.</li> </ul>
-------------------------------	--

<b>UDA 2</b>	<b>“Sicuri di muoverci: prevenzione per stare meglio”</b>
<b>Periodo</b>	Novembre– Gennaio
<b>Nucleo fondante</b>	2 Salute, Benessere, Sicurezza E Prevenzione
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adottare comportamenti sicuri durante l’attività fisica.</li> <li>• Comprendere l'importanza del movimento per la salute.</li> <li>• Prevenire infortuni tramite esercizi adeguati.</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire riscaldamento e defaticamento in autonomia.</li> <li>• Conoscere norme igieniche e misure di prevenzione.</li> <li>• Comprendere gli effetti dell’attività fisica sull’apparato locomotore.</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscoli e articolazioni principali.</li> <li>• Igiene personale e sportiva.</li> <li>• Sicurezza in palestra.</li> <li>• Idratazione e alimentazione adeguata.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione teorico-pratica.</li> <li>• Dimostrazione + esercitazione a stazioni.</li> <li>• Utilizzo di schede esercizi.</li> <li>• Lezione frontale breve.</li> </ul>
<b>Attività</b>	<p style="text-align: center;"><b>Pratiche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riscaldamento strutturato (mobilità, attivazione, corsa).</li> <li>• Esercizi di prevenzione infortuni: stretching dinamico e statico.</li> <li>• Circuit training base: addominali, plank, saltelli, sprint 10 m. •</li> </ul> <p>Educazione posturale: esercizi di allineamento e respirazione.</p> <p style="text-align: center;"><b>Teoriche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparato muscolare e articolare (mappe semplici).</li> <li>• Igiene e sicurezza in palestra.</li> <li>• Alimentazione e idratazione dello studente.</li> </ul>

<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova pratica: esecuzione corretta di riscaldamento e stretching.</li> <li>• Test teorico su salute e prevenzione.</li> <li>• Osservazione dei comportamenti in palestra.</li> </ul>
<b>Criteri di valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corretta esecuzione degli esercizi.</li> <li>• Comprensione dei concetti di salute e sicurezza.</li> <li>• Rispetto delle norme igieniche.</li> <li>• Impegno e responsabilità.</li> </ul>

<b>UDA 3</b>	<b>“Diventare più forti, diventare più sicuri”</b>
<b>Periodo</b>	Febbraio – Aprile
<b>Nucleo fondante</b>	Percezione Di Sé E Sviluppo Delle Capacità Motorie
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riconoscere i propri limiti e le proprie potenzialità motorie.</li> <li>• Migliorare coordinazione, equilibrio, forza, resistenza e velocità.</li> <li>• Sviluppare consapevolezza corporea.</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziare capacità motorie di base e coordinative.</li> <li>• Saper controllare il movimento e il proprio corpo nello spazio.</li> <li>• Analizzare il proprio livello motorio.</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità motorie (forza, resistenza, velocità, mobilità).</li> <li>• Capacità coordinative (equilibrio, ritmo, orientamento, reazione).</li> <li>• Test motori e monitoraggio progressi.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuiti a stazioni.</li> <li>• Dimostrazione + esecuzione individuale.</li> <li>• Attività per livelli.</li> <li>• Uso di musica per esercitazioni ritmiche</li> </ul>
<b>Attività</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori iniziali: salto in lungo, navetta 10x5, corsa 6–8 min.</li> <li>• Percorsi coordinativi con cerchi, coni, ostacoli bassi.</li> <li>• Esercizi di equilibrio statico e dinamico (linea, tavolette).</li> <li>• Sequenze motorie con musica (ritmo e coordinazione).</li> <li>• Allenamento funzionale leggero: squat, affondi, camminata veloce.</li> <li>• Giochi di reazione (“Semaforo”, cambio direzione su segnale).</li> </ul>
<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori di metà e fine UDA.</li> <li>• Osservazione delle abilità coordinative.</li> <li>• Relazione personale sui miglioramenti.</li> </ul>
<b>Criteri di Valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressi individuali.</li> <li>• Impegno e costanza.</li> <li>• Qualità esecutiva e controllo.</li> <li>• Partecipazione.</li> </ul>

<b>UDA 4</b>	<b>“La palestra verde: il mondo fuori ci insegna”</b>
<b>Periodo</b>	Aprile – Giugno
<b>Nucleo fondante</b>	Relazione Con L’ambiente Naturale
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticare attività all’aperto in modo sicuro.</li> <li>• Orientarsi e collaborare in contesti outdoor.</li> <li>• Rispettare l’ambiente naturale</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere regole di sicurezza ambientale.</li> <li>• Saper seguire un percorso di orienteering semplice.</li> <li>• Migliorare capacità di osservazione e adattamento all’ambiente.</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educazione ambientale e turismo sostenibile.</li> <li>• Camminata sportiva.</li> <li>• Orientamento e lettura di una mappa semplice.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezioni esperienziali all’aperto.</li> <li>• Cooperative learning.</li> <li>• Problem solving (micro-missioni outdoor).</li> <li>• Lavoro a gruppi.</li> </ul>
<b>Attività</b>	<p><b>Pratiche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camminate urbane o in parchi vicini alla scuola.</li> <li>• Percorso di orientamento semplificato con checkpoint.</li> <li>• Staffette naturali e giochi di collaborazione outdoor.</li> <li>• Osservazione dell’ambiente e attività “zero impact”.</li> </ul> <p><b>Teoriche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Norme di comportamento in ambiente naturale.</li> <li>• Lezione su aree protette e turismo sostenibile.</li> <li>• Piccola mappa del percorso utilizzato.</li> </ul>
<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova pratica di orientamento.</li> <li>• Osservazione dei comportamenti ambientali.</li> <li>• Breve relazione finale sull’esperienza outdoor.</li> </ul>
<b>Criteri di Valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento responsabile e sicuro.</li> <li>• Capacità di orientamento.</li> <li>• Rispetto dell’ambiente.</li> <li>• Collaborazione e partecipazione.</li> </ul>

LA DOCENTE

*Janasica Fauci Baccinella*

Erice 26/11/2025