



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2^A A

INDIRIZZO TURISTICO

A.S. 2025/2026

Prof.ssa Francesca Maria Mancinetti

1. Presentazione della Classe:

La classe è composta da 21 studenti, di cui 7 maschi e 14 femmine. Cinque di loro si sono inseriti quest'anno in seguito a ripetenza e provengono tutti dal medesimo istituto, elemento che crea piccoli sottogruppi già consolidati. La presenza di studenti ripetenti determina una certa eterogeneità non solo sul piano motorio, ma anche su quello relazionale e motivazionale.

Sono presenti due alunni con programmazione per obiettivi personalizzati, per i quali vengono predisposti specifici P.E.I., e una studentessa con DSA per cui è stato redatto un P.D.P.. Tali documenti richiedono particolare attenzione nella scelta delle metodologie, degli strumenti compensativi e nella valutazione delle prestazioni motorie, affinché le attività risultino accessibili, inclusive e calibrate sui bisogni individuali.

Dal punto di vista del comportamento, la classe si presenta molto vivace e manifesta talvolta difficoltà nel rispetto delle regole, in particolare quelle legate alla sicurezza, alla gestione degli spazi e all'ascolto delle consegne iniziali. Alcuni studenti mostrano impulsività nei movimenti e nelle interazioni, con momenti di disattenzione che possono influire sullo svolgimento ordinato delle attività.

Sotto il profilo motorio, si evidenzia un gruppo eterogeneo: alcuni studenti mostrano buona padronanza degli schemi motori di base e una discreta capacità di adattamento alle richieste tecniche; altri evidenziano carenze nella coordinazione, nella resistenza o nella gestione dello sforzo, richiedendo esercitazioni graduate e un monitoraggio più costante.

La classe risponde in modo generalmente positivo alle attività ludico-motorie e cooperative, che favoriscono il coinvolgimento e contribuiscono a migliorare il clima interno. Tuttavia, è necessario lavorare su aspetti quali il fair play, la cooperazione nei giochi di squadra, l'autocontrollo e la capacità di rispettare tempi e ruoli

La programmazione si fonda su:

- **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 FORMATIVI GENERALI

Nella classe seconda, la disciplina mira a:

- consolidare e migliorare le capacità motorie e condizionali sviluppate nel primo anno;
- promuovere autonomia decisionale nei giochi, nelle attività sportive e nei compiti motori;
- sviluppare responsabilità, fair play e collaborazione durante situazioni di gioco più complesse;
- riconoscere l'importanza dell'attività motoria per salute, prevenzione e benessere;
- comprendere e utilizzare strategie e tattiche di base negli sport affrontati;
- maturare maggiore consapevolezza delle proprie potenzialità e limiti.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Gli obiettivi specifici sono organizzati secondo quattro nuclei fondanti, in linea con le Indicazioni Nazionali e le Linee Guida del secondo ciclo:

1. **Lo sport, le regole e il fair play**
2. **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**
3. **Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie**
4. **Relazione con l'ambiente naturale**

Ciascun nucleo contiene obiettivi mirati che guidano le scelte metodologiche, le attività pratiche e teoriche e le strategie di verifica, assicurando una progressione coerente e significativa per tutti gli studenti.

1. Lo sport, le regole e il fair play

- Consolidare e perfezionare i fondamentali tecnici di pallavolo, basket, calcio a 5 e atletica leggera.
- Applicare schemi tattici semplici (attacco, difesa, transizioni).
- Comprendere i regolamenti degli sport affrontati con maggiore precisione.
- Rispettare ruoli, compagni, arbitro, materiale e spazi.
- Applicare i principi del fair play durante partite vere e situazioni competitive.

2. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Riconoscere il legame tra attività fisica, postura corretta e prevenzione degli infortuni.
- Comprendere i principi base dell'allenamento (carico, intensità, recupero).
- Conoscere norme di sicurezza più avanzate e saperle applicare autonomamente.
- Comprendere le basi dell'educazione alimentare e dell'idratazione nel contesto sportivo.

3. Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie

- Migliorare capacità coordinative complesse (combinazione, differenziazione, anticipazione motoria).
- Sviluppare l'autoconsapevolezza corporea e la capacità di autovalutare il proprio gesto tecnico.
- Realizzare brevi sequenze motorie o ritmiche in autonomia o in gruppo.
- Gestire situazioni motorie variabili e inattese.

4. Relazione con l'ambiente naturale

- Partecipare ad attività outdoor in autonomia crescente (camminate, orienteering, giochi in natura).
- Applicare corretti comportamenti ecologici e di sicurezza all'aperto.
- Saper leggere semplici mappe o punti di riferimento.
- Comprendere il valore del movimento in ambiente naturale per il benessere psicofisico.

METODOLOGIA DIDATTICA

- Lezioni pratiche strutturate in forma di laboratorio motorio.
- Apprendimento cooperativo, peer tutoring e rotazione dei ruoli.
- Dimostrazione, analisi del gesto e feedback continuo.
- Uso di brevi video per l'osservazione del gesto tecnico.
- Attività progressivamente più complesse e problem solving situazionale (scelte tattiche).
- Collegamenti costanti teoria-pratica.

MODALITÀ DI VERIFICA

Verifiche Formative

- Osservazioni sistematiche su partecipazione, comportamento, fair play.
- Mini-test motori di controllo.
- Esercitazioni e partite con rubriche di osservazione tecnica.

- Domande orali su regole, sicurezza, tattica.

Verifiche Sommative

- Test motori finali:
 - resistenza (corsa continua o test a navetta),
 - salto in lungo da fermo,
 - velocità 30–40 m.
- Prove tecniche e tattiche negli sport trattati.
- Questionari scritti/orali su salute, sicurezza, regolamenti.
- Compiti autentici previsti nelle UDA.

CRITERI DI VALUTAZIONE

Partecipazione e atteggiamento

Rispetto delle regole, collaborazione, impegno, gestione dei materiali.

Competenze motorie

Qualità del gesto, autonomia, applicazione dei fondamentali e delle scelte tattiche.

Capacità condizionali

Miglioramento individuale e risultato nei test motori.

Competenze cognitive

Regolamenti, tattiche di base, sicurezza, principi dell'allenamento e salute.

Fair play

Rispetto di compagni, arbitro, avversari, ambiente.

Scala di Valutazione

- **9–10:** Competenze molto avanzate, tattica applicata, ottimo fair play, forte autonomia.
- **8–9:** Buon livello tecnico e motorio, partecipazione costante.
- **7–8:** Livello adeguato, impegno regolare, competenze stabili.
- **6:** Obiettivi minimi raggiunti.
- **<6:** Insufficiente partecipazione, scarse conoscenze, progressi minimi.

| | |
|-------------------------------|--|
| UDA 1 | “Gioco di Squadra 2.0 : tecnica, tattica e Fair Play ” |
| Periodo | Settembre – Novembre |
| Nucleo fondante | 1 Lo Sport , le regole e il fair play |
| Competenze | <ul style="list-style-type: none"> • Applicare fondamentali tecnici e tattici negli sport di squadra. • Collaborare in situazioni di gioco complesse. • Rispettare regolamenti, ruoli e fair play |
| Obiettivi | <ul style="list-style-type: none"> • Perfezionare i fondamentali tecnici (pallavolo, basket, calcio a 5). • Applicare tattiche semplici: attacco, difesa, transizione. • Riconoscere e applicare regole essenziali. • Assumere ruoli attivi (giocatore, arbitro, refertista) |
| Contenuti | <ul style="list-style-type: none"> • Tecnica avanzata dei fondamentali. • Regole e mini-schemi tattici. • Fair play e gestione emotiva nel gioco |
| Metodologia | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento cooperativo. • Situazioni-problema (problem solving tattico). • Dimostrazione + esercitazione guidata. • Rotazione dei ruoli (giocatore–arbitro–osservatore) |
| Attività | <p>Pratiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo: ricezione–palleggio dinamico, mini-schemi di attacco. • Basket: palleggio avanzato, marcatura, situazioni 3vs3. • Calcio a 5: copertura difensiva, passaggi filtranti, transizione veloce. • Mini-tornei con arbitraggi a rotazione. <p>Teoriche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regolamenti sportivi essenziali. • Tattiche di base. • Fair play e gestione del conflitto sportivo. |
| Verifiche | <ul style="list-style-type: none"> • Prove pratiche sui fondamentali tecnici. • Griglia di osservazione tattico-comportamentale. • Breve test su regolamento e fair play. |
| Criteri di valutazione | <ul style="list-style-type: none"> • Applicazione corretta della tecnica. • Capacità tattiche e decisionali. • Collaborazione e rispetto dei ruoli. • Fair play e comportamento in campo. |

| | |
|-------------------------------|---|
| UDA 2 | Allenarsi per star bene: salute, prevenzione e forma fisica” |
| Periodo | Dicembre - Febbraio |
| Nucleo fondante | 2 – Salute, benessere, sicurezza e prevenzione |
| Competenze | <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere il valore dell’attività fisica per la salute. • Gestire riscaldamento, stretching e carichi di lavoro. • Assumere comportamenti corretti per prevenire infortuni |
| Obiettivi | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere i principi dell’allenamento: intensità, carico, recupero. • Saper eseguire esercizi di potenziamento e mobilità articolare. • Riconoscere posture corrette ed errate. • Applicare norme di sicurezza durante l’attività |
| Contenuti | <ul style="list-style-type: none"> • Elementi di allenamento. • Postura e prevenzione. • Sicurezza in palestra |
| Metodologia | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento esperienziale. • Circuit training. • Feedback individualizzato. • Lezioni integrate teoria–pratica |
| Attività | <p>Pratiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuiti di potenziamento (forza, core, resistenza). • Stretching globale e mirato. • Test di posture e allineamento. • Esecuzione guidata di schede di allenamento. <p>Teoriche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principi dell’allenamento e prevenzione infortuni. • Educazione alimentare di base. • Regole di sicurezza in palestra |
| Verifiche | <ul style="list-style-type: none"> • Test motori: resistenza, forza, mobilità. • Griglia di osservazione in circuito. • Questionario su salute, postura e prevenzione. |
| Criteri di valutazione | <ul style="list-style-type: none"> • Esecuzione corretta degli esercizi. • Autonomia nella gestione del carico. • Conoscenze su salute e prevenzione. • Partecipazione responsabile |

| | |
|-------------------------------|--|
| UDA 3 | “Coordinazione in azione” |
| Periodo | Marzo - Aprile |
| Nucleo fondante | 3 – Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie |
| Competenze | <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare capacità coordinative complesse. • Gestire ritmi, tempi e variazioni del movimento. • Aumentare la consapevolezza del proprio gesto motorio |
| Obiettivi | <ul style="list-style-type: none"> • Migliorare equilibrio, anticipazione motoria e combinazione dei movimenti. • Creare semplici sequenze motorie o ritmiche. • Autovalutare il gesto tecnico e correggere errori. |
| Contenuti | <ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione complessa. • Ritmo e sequenze motorie. • Analisi del gesto e autocontrollo |
| Metodologia | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento cooperativo. • Feedback guidato e auto-osservazione. • Uso di musica |
| Attività | <ul style="list-style-type: none"> • Percorsi misti a difficoltà crescente. • Esercizi di ritmo (con musica o battito). • Sequenze motorie in piccoli gruppi. • Giochi di anticipazione e reazione. |
| Verifiche | <ul style="list-style-type: none"> • Prova pratica su un percorso coordinativo. • Presentazione di una breve sequenza motoria. • Griglia di osservazione individuale. |
| Criteri di valutazione | <ul style="list-style-type: none"> • Precisione e fluidità del movimento. • Capacità di coordinazione e ritmo. • Autocontrollo e consapevolezza. • Collaborazione nel gruppo. |

| | |
|-------------------------------|---|
| UDA 4 | “Outdoor Experience: orientamento, natura e movimento” |
| Periodo | Aprile – Giugno |
| Nucleo fondante | 4 – Relazione con l’ambiente naturale |
| Competenze | <ul style="list-style-type: none"> • Muoversi in ambiente naturale in sicurezza. • Orientarsi utilizzando riferimenti e mappe semplici. • Agire in modo responsabile e rispettoso dell’ambiente |
| Obiettivi | <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere regole e comportamenti corretti dell’attività outdoor. • Eseguire percorsi di orientamento con tappe e punti di controllo. • Collaborare in attività all’aperto. |
| Contenuti | <ul style="list-style-type: none"> • Educazione ambientale e comportamenti responsabili. • Camminata sportiva e gestione del passo. • Orienteering su percorsi facilitati |
| Metodologia | <ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento esperienziale. • Cooperative learning. • Problem solving in ambiente naturale. • Lavoro a gruppi. |
| Attività | <p>Pratiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camminate urbane e nei parchi. • Staffette outdoor e giochi di orientamento. • Attività “zero impact” (pulizia dell’area, gestione dei rifiuti). <p>Teoriche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza e prevenzione in ambiente naturale. • Aree protette e turismo responsabile. • Lettura e interpretazione di mappe semplici. |
| Verifiche | <ul style="list-style-type: none"> • Prova pratica di orientamento. • Griglia di osservazione outdoor. • Relazione finale sull’esperienza |
| Criteri di valutazione | <ul style="list-style-type: none"> • Comportamento responsabile e rispetto dell’ambiente. • Capacità di orientamento. • Collaborazione nel gruppo. |