



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3^A A

INDIRIZZO TURISTICO

A.S. 2025/2026

Prof.ssa Francesca Maria Mancinetti

PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

La classe è composta da 24 studenti, di cui 17 femmine e 7 maschi. Il gruppo si presenta eterogeneo sia per provenienza scolastica sia per livello di preparazione iniziale. Si registra la presenza di 9 studenti ripetenti e di 5 studenti provenienti da altre sezioni dell'istituto, con percorsi scolastici e competenze pregresse differenti. Questa varietà di background determina una disomogeneità nel livello di partenza, particolarmente evidente in alcune discipline e, nello specifico, nelle abilità motorie di base, nelle capacità coordinative e nella motivazione verso l'attività sportiva.

Dal punto di vista relazionale, la classe si presenta molto vivace, con comportamenti talvolta impulsivi e una tendenza a non rispettare pienamente le regole, soprattutto nelle situazioni operative in palestra o durante le attività di gruppo. Si evidenzia la presenza di piccoli sottogruppi stabili, che influenzano la dinamicità del clima-classe e ne riducono in parte la coesione complessiva. Nonostante ciò, l'atmosfera generale è positiva: gli studenti risultano disponibili al dialogo, generalmente rispettosi nei confronti del docente e capaci di assumere un atteggiamento collaborativo quando opportunamente guidati.

Per quanto riguarda la disciplina di Educazione Fisica, la maggior parte degli studenti mostra interesse e partecipa con impegno, sebbene sia necessario intervenire per favorire una maggiore autodisciplina, attenzione alle consegne e rispetto delle norme di sicurezza. La vivacità del gruppo costituisce un elemento potenzialmente positivo in termini di energia e partecipazione, ma richiede una gestione attenta per promuovere un clima ordinato, inclusivo e orientato al miglioramento delle competenze motorie e relazionali.

Questo quadro iniziale suggerisce l'importanza di adottare una programmazione che valorizzi l'eterogeneità della classe, favorisca il cooperative learning, potenzi le competenze motorie individuali, e allo stesso tempo sviluppi responsabilità, fair play e rispetto delle regole, aspetti fondamentali per una partecipazione efficace e formativa alle attività di Educazione Fisica.

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

La disciplina di Scienze Motorie e Sportive mira a:

- Consolidare autonomia tecnica e decisionale negli sport praticati.
- Sviluppare capacità tattiche e strategiche più complesse negli sport di squadra e individuali.
- Promuovere responsabilità, fair play e capacità di autovalutazione.
- Sostenere lo sviluppo di competenze legate a salute, benessere e prevenzione.
- Favorire la gestione autonoma di percorsi motori e attività all'aperto.
- Rafforzare consapevolezza corporea e gestione del movimento in contesti variabili.

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

- Laboratori motori strutturati e progressivi.
- Apprendimento cooperativo, problem solving e peer tutoring.
- Dimostrazione, analisi e feedback continuo su tecnica e tattica.
- Attività outdoor e percorsi di orientamento con gestione autonoma degli spazi.
- Collegamento costante tra teoria e pratica, anche tramite schede e brevi video

MODALITÀ DI VERIFICA

Verifiche Formative

- Osservazione sistematica in attività individuali e di gruppo.
- Mini-test motori periodici (resistenza, forza, velocità, coordinazione).
- Feedback continuo durante esercitazioni.
- Domande orali e brevi prove teoriche su regole, salute e sicurezza.

Verifiche Sommativ

- Test motori finali (resistenza, salto, velocità).
- Prove tecniche individuali e di squadra.
- Questionari scritti/orali su regolamenti, sicurezza, tattiche e prevenzione.
- Compiti autentici delle 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	Squadra in Azione: tattiche, ruoli 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 autonomamente tecniche e tattiche avanzate. • Gestire ruoli e situazioni di gioco più complesse. • Promuovere fair play in contesti competitivi
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Perfezionare fondamentali tecnici in pallavolo, basket e calcio a 5. • Applicare tattiche offensive e difensive semplici e intermedie. • Conoscere regole avanzate e gestire arbitraggi simulati.
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica avanzata e schemi tattici. • Regole di gioco e strategie. • Fair play e gestione del conflitto sportivo.
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento cooperativo. • Dimostrazione + esercitazioni guidate. • Problem solving in partita. • Peer tutoring e rotazione ruoli
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 • 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. • Test orale 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	In Forma in Sicurezza: salute, postura e benessere
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 correttamente 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 in palestra e attività outdoor
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 e esercitazioni individuali e di gruppo • Feedback immediato • Lezioni integrate teoria-pratica
Attività	<p>Pratiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuiti di potenziamento (forza, core, resistenza). • Stretching e mobilità articolare. • Esercizi di equilibrio e posturali. <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	Punto Dopo Punto: crescere negli sport di racchetta
Periodo	Marzo - Aprile
Nucleo fondante	3 – Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie
Competenze	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le capacità tecniche negli sport individuali con racchetta. • Sviluppare autonomia e consapevolezza del gesto motorio. • Gestire obiettivi personali e valutare i propri progressi.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Perfezionare i fondamentali tecnici in tennis, badminton, padel e tennis tavolo. • Sviluppare strategie di controllo del gesto e della postura. • Applicare regole e comportamenti corretti in contesti individuali o di doppio
Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica di base e avanzata: colpi, servizio, posizione e spostamenti. • Strategie di gioco individuali e in doppio. • Autocontrollo e autocorrezione del gesto motorio. • Regole e comportamento etico negli sport di racchetta.
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento cooperativo. • Feedback guidato e auto-osservazione. • Peer tutoring e analisi guidata del gesto tecnico. • Apprendimento esperienziale e problem solving applicato al gioco.
Attività	<p>Pratiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tennis: colpi base (dritto, rovescio), servizio, gioco in coppia e mini-partite. • Badminton: tecnica di smash, servizio e posizionamento; partite individuali e a squadre ridotte. • Padel: colpi base, gioco in doppio, gestione spazi. • Tennis tavolo: palleggio, servizio, strategia e partite a punti. • Mini-tornei e sfide individuali per autovalutazione. <p>Teoriche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisi tecnica dei colpi e postura corretta. • Regole dei diversi sport di racchetta. • Strategie di gioco individuali e di coppia. • Prevenzione infortuni e corretto riscaldamento.
Verifiche	<ul style="list-style-type: none"> • Prove pratiche sui fondamentali tecnici e sul gioco individuale/doppio. • Griglia di osservazione individuale su gesto motorio, precisione e postura. • Breve relazione scritta o orale sull'esperienza e miglioramenti personali.
Criteri di valutazione	<ul style="list-style-type: none"> • Precisione tecnica e controllo del gesto. • Miglioramento rispetto alla situazione iniziale. • Autonomia nell'esecuzione e capacità di autovalutazione. • Rispetto delle regole e fair play in contesti individuali e di coppia.

UDA 4	Conoscere il Territorio: movimento responsabile all'aperto
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 • Responsabilità e tutela dell'ambiente
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. • Orienteering a tappe con mappe e coordinate. • 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. • Precisione nell'esecuzione del percorso.