



## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 4<sup>A</sup> A**

**INDIRIZZO TURISTICO**

**A.S. 2025/2026**

**Prof.ssa Francesca Maria Mancinetti**

## PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

La classe è composta da dodici alunni, di cui sette femmine e cinque maschi. Gli studenti partecipano con interesse e buona motivazione alle attività di Scienze Motorie, mostrando curiosità e disponibilità a mettersi in gioco nelle diverse proposte motorie, espressive e ludiche.

È presente un'alunna con Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA), per la quale il Consiglio di Classe ha predisposto un Piano Didattico Personalizzato (PDP). All'interno della classe si riscontra un clima generalmente positivo; tuttavia, alcuni alunni faticano talvolta a rispettare le regole e a mantenere un comportamento pienamente adeguato durante le attività più dinamiche o nei giochi di squadra. Ciò richiede un'attenzione educativa mirata alla promozione del fair play, del rispetto reciproco e della gestione consapevole dello spazio e del proprio corpo.

Nonostante queste difficoltà, il gruppo possiede buone potenzialità di crescita, grazie all'interesse verso la disciplina e alla capacità di collaborare quando le attività sono chiare, strutturate e ben guidate. La programmazione annuale punterà quindi a sviluppare competenze motorie, relazionali e socio-affettive, favorendo il rispetto delle regole, la cooperazione e un clima di classe maggiormente equilibrato e inclusivo.

.

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.

<b>UDA 1</b>	<b>Strategie in Movimento: pensare e agire nello sport</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>• Applicare autonomamente tecniche e tattiche avanzate.</li> <li>• Gestire ruoli e situazioni di gioco più complesse.</li> <li>• Promuovere fair play in contesti competitivi</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfezionare fondamentali tecnici in pallavolo, basket e calcio a 5.</li> <li>• Applicare tattiche offensive e difensive semplici e intermedie.</li> <li>• Conoscere regole avanzate e gestire arbitraggi simulati.</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica avanzata e schemi tattici.</li> <li>• Regole di gioco e strategie.</li> <li>• Fair play e gestione del conflitto sportivo.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendimento cooperativo.</li> <li>• Dimostrazione + esercitazioni guidate.</li> <li>• Problem solving in partita.</li> <li>• Peer tutoring e rotazione ruoli</li> </ul>
<b>Attività</b>	<p><b>Pratiche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pallavolo: ricezione–palleggio dinamico, mini-schemi di attacco.</li> <li>• Basket: palleggio avanzato, marcatura, situazioni 3vs3.</li> <li>• Calcio a 5: copertura difensiva, passaggi filtranti, transizione veloce.</li> <li>• Mini-tornei con arbitraggi a rotazione.</li> </ul> <p><b>Teoriche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regolamenti sportivi</li> <li>• Tattiche di base.</li> <li>• Fair play e gestione del conflitto sportivo.</li> </ul>
<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prove pratiche sui fondamentali tecnici.</li> <li>• Griglia di osservazione tattico-comportamentale.</li> <li>• Test orale su regolamento e fair play.</li> </ul>
<b>Criteri di valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicazione corretta della tecnica.</li> <li>• Capacità tattiche e decisionali.</li> <li>• Collaborazione e rispetto dei ruoli.</li> <li>• Fair play e comportamento in campo.</li> </ul>

<b>UDA 2</b>	<b>Allenamento Intelligente: conoscere il corpo per proteggerlo</b>
<b>Periodo</b>	Dicembre - Febbraio
<b>Nucleo fondante</b>	2 – Salute, benessere, sicurezza e prevenzione
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere il valore dell'attività fisica per la salute.</li> <li>• Gestire correttamente riscaldamento, stretching e carichi di lavoro.</li> <li>• Assumere comportamenti corretti per prevenire infortuni</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere i principi dell'allenamento: intensità, carico, recupero.</li> <li>• Saper eseguire esercizi di potenziamento e mobilità articolare.</li> <li>• Riconoscere posture corrette ed errate.</li> <li>• Applicare norme di sicurezza in palestra e attività outdoor</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di allenamento.</li> <li>• Postura e prevenzione.</li> <li>• Sicurezza in palestra</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendimento esperienziale.</li> <li>• Circuit training e esercitazioni individuali e di gruppo</li> <li>• Feedback immediato</li> <li>• Lezioni integrate teoria-pratica</li> </ul>
<b>Attività</b>	<p>Pratiche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuiti di potenziamento (forza, core, resistenza).</li> <li>• Stretching e mobilità articolare.</li> <li>• Esercizi di equilibrio e posturali.</li> </ul> <p>Teoriche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi dell'allenamento e prevenzione infortuni.</li> <li>• Educazione alimentare di base.</li> <li>• Regole di sicurezza in palestra</li> </ul>
<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test motori: resistenza, forza, mobilità.</li> <li>• Griglia di osservazione in circuito.</li> <li>• Questionario su salute, postura e prevenzione.</li> </ul>
<b>Criteri di valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esecuzione corretta degli esercizi.</li> <li>• Autonomia nella gestione del carico.</li> <li>• Conoscenze su salute e prevenzione.</li> <li>• Partecipazione responsabile</li> </ul>

<b>UDA 3</b>	<b>Tecnica sotto Rete: gesto consapevole e strategia</b>
<b>Periodo</b>	Marzo - Aprile
<b>Nucleo fondante</b>	3 – Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare le capacità tecniche negli sport individuali con racchetta.</li> <li>• Sviluppare autonomia e consapevolezza del gesto motorio.</li> <li>• Gestire obiettivi personali e valutare i propri progressi.</li> </ul>
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfezionare i fondamentali tecnici in tennis, badminton, padel e tennis tavolo.</li> <li>• Sviluppare strategie di controllo del gesto e della postura.</li> <li>• Applicare regole e comportamenti corretti in contesti individuali o di doppio</li> </ul>
<b>Contenuti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica di base e avanzata: colpi, servizio, posizione e spostamenti.</li> <li>• Strategie di gioco individuali e in doppio.</li> <li>• Autocontrollo e autocorrezione del gesto motorio.</li> <li>• Regole e comportamento etico negli sport di racchetta.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendimento cooperativo.</li> <li>• Feedback guidato e auto-osservazione.</li> <li>• Peer tutoring e analisi guidata del gesto tecnico.</li> <li>• Apprendimento esperienziale e problem solving applicato al gioco.</li> </ul>
<b>Attività</b>	<p><b>Pratiche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis: colpi base (dritto, rovescio), servizio, gioco in coppia e mini-partite.</li> <li>• Badminton: tecnica di smash, servizio e posizionamento; partite individuali e a squadre ridotte.</li> <li>• Padel: colpi base, gioco in doppio, gestione spazi.</li> <li>• Tennis tavolo: palleggio, servizio, strategia e partite a punti.</li> <li>• Mini-tornei e sfide individuali per autovalutazione.</li> </ul> <p><b>Teoriche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisi tecnica dei colpi e postura corretta.</li> <li>• Regole dei diversi sport di racchetta.</li> <li>• Strategie di gioco individuali e di coppia.</li> <li>• Prevenzione infortuni e corretto riscaldamento.</li> </ul>
<b>Verifiche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prove pratiche sui fondamentali tecnici e sul gioco individuale/doppio.</li> <li>• Griglia di osservazione individuale su gesto motorio, precisione e postura.</li> <li>• Breve relazione scritta o orale sull'esperienza e miglioramenti personali.</li> </ul>
<b>Criteri di valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisione tecnica e controllo del gesto.</li> <li>• Miglioramento rispetto alla situazione iniziale.</li> <li>• Autonomia nell'esecuzione e capacità di autovalutazione.</li> <li>• Rispetto delle regole e fair play in contesti individuali e di coppia.</li> </ul>

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