



## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

### **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 5<sup>A</sup> A**

**INDIRIZZO TURISTICO**

**A.S. 2025/2026**

**Prof.ssa Francesca Maria Mancinetti**

## PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE

La classe è composta da nove alunni, di cui quattro femmine e cinque maschi. Il gruppo manifesta un atteggiamento positivo nei confronti delle attività di Scienze Motorie, partecipando con interesse alle proposte di movimento, ai percorsi motori, ai giochi di squadra e alle esercitazioni finalizzate allo sviluppo delle abilità coordinative e condizionali.

È presente un alunno con Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA), per il quale il Consiglio di Classe ha predisposto un Piano Didattico Personalizzato (PDP).

Il numero ridotto di alunni costituisce un importante punto di forza: permette di seguire più da vicino ogni studente, osservare con maggiore precisione l'evoluzione delle competenze motorie e offrire un feedback immediato e personalizzato. Inoltre, consente di organizzare gruppi di lavoro flessibili, attività in coppia o in piccolo gruppo, percorsi psicomotori o tecnici più curati, garantendo una qualità didattica più elevata.

La dimensione contenuta del gruppo facilita anche la creazione di un rapporto educativo più autentico e positivo, basato sulla fiducia, sul rispetto delle regole del gioco e sul fair play, creando le condizioni favorevoli allo sviluppo delle competenze chiave della disciplina

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, velocit).
- 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**

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

### **Capacit 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>La Mente in Campo: decisioni, ruoli, fair play</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>Costruire Salute: allenamento intelligente e cura di sé</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>Pianeta Racchetta: dalla tecnica alla consapevolezza</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>Territorio Vivo: esplorazione attiva e cura 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>