

SCIENZE MOTORIE PROGRAMMAZIONE PER COMPETENZE.

**Anno scolastico
2025-2026 classe 2[^]O
Prof. Massimo Vinci**

La classe è composta da 27 alunni. L'insegnante conosceva già dall'anno precedente la classe quindi i rapporti alunni-professori sono rimasti invariati.

Dopo un periodo iniziale la classe ha dimostrato di essere cresciuta rispetto all'anno precedente. All'interno della classe si lavora serenamente e gli alunni mostrano interessamento verso lo svolgimento delle attività scolastiche proposte dall'insegnante, durante il regolare svolgimento della programmazione, inoltre, verranno svolte delle tematiche inerenti all'Unità Di Apprendimento Interdisciplinare concordata con il Consiglio Di Classe. Sono stati svolti test orali sugli argomenti trattati con risultati soddisfacenti. A livello motorio non ci sono alunni che necessitano di una programmazione soggettiva, saranno proposte, diversamente, delle verifiche soggettive per quanto riguarda la parte teorica della materia in relazione alle necessità degli alunni BES e/o H presenti all'interno della classe.

PREMESSA

Le linee guida entro cui si articola e si definisce la seguente programmazione seguono l'indirizzo nazionale così come stabilito nei recenti interventi di riordino dell'istruzione professionale (L. 133/09 con DDPPRR 87-88-89 del 31/03/2010), e si sviluppano secondo i criteri, l'impostazione culturale e i presupposti ambientali e territoriali specifici della nostra realtà scolastica.

Il lavoro che segue rappresenta le programmazioni per competenze sviluppate tenendo conto delle conoscenze (sapere) e delle abilità (saper fare) nonché dei contenuti disciplinari che i docenti, nel pieno rispetto della libertà di insegnamento e nell'attenta consapevolezza delle esigenze e dei bisogni culturali e formativi delle classi ad essi affidate, sapranno realizzare in modo condiviso e unitario.

Pertanto la seguente programmazione costituisce il riferimento comune dell'intero dipartimento di Scienze Motorie dell'Istituto, al fine di costruire una definizione dei saperi, delle competenze e delle abilità certificabili al momento del superamento del primo biennio e dell'esame di Stato previsto nel quinto anno.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

Le **competenze chiave di Cittadinanza** da acquisire al termine del primo biennio sono trasversali ai vari assi culturali e quelle individuate vengono di seguito riportate.

Imparare a imparare

Acquisire il proprio metodo di lavoro e di studio Individuare, scegliere ed utilizzare varie fonti e varie modalità di informazioni e di formazione (formale, non formale ed informale) in funzione dei tempi disponibili e delle proprie strategie.

Progettare

Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio e di lavoro. Utilizzare le conoscenze apprese per stabilire obiettivi significativi, realistici e prioritari e le relative priorità. Valutare vincoli e possibilità esistenti, definendo strategie di azione e verificando i risultati raggiunti

Comunicare

Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico e motorio) e di diversa complessità Rappresentare eventi, fenomeni, principi, concetti, norme, procedure, atteggiamenti, stati d'animo, emozioni, ecc. Utilizzare linguaggi diversi (verbale, matematico,

scientifico, simbolico e corporeo) e diverse conoscenze disciplinari mediante diversi supporti (cartacei informatici e multimediali)

Collaborare e partecipare

Interagire in gruppo

Comprendere i diversi punti di vista

Valorizzare le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità

Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri.

Agire in modo autonomo e consapevole

Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale

Far valere nella vita sociale i propri diritti e bisogni

Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni

Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità

Risolvere problemi

Affrontare situazioni problematiche

Costruire e verificare ipotesi

Individuare fonti e risorse adeguate

Raccogliere e valutare i dati

Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema

Individuare collegamenti e relazioni

Individuare collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari e lontani nello spazio e nel tempo

Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti e la natura probabilistica

Rappresentarli con argomentazioni coerenti

Acquisire e interpretare l'informazione

Acquisire l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi

Interpretarla criticamente valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni

Nel processo di acquisizione delle competenze chiave di Cittadinanza, le Scienze motorie contribuiranno come indicato nella seguente tabella.

Per il raggiungimento di tali obiettivi trasversali specificatamente alla mia materia intendo mirare ai seguenti obiettivi specifici:

1. L'acquisizione del valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile.
2. Il consolidamento di una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa anche come capacità di realizzare attività finalizzate e di valutarne i risultati e di individuarne i mezzi pluridisciplinari
3. Il raggiungimento del completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari
4. L'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisce l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute)
5. L'arricchimento della coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e l'acquisizione della capacità critica nei riguardi del linguaggio del corpo e dello sport.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

PRIMO BIENNIO

• **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

• **Lo sport, le regole e il fair play**

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia

nell'arbitraggio che in compiti di giuria.

Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

• **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

• **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva. A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta. **La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità cognitive, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata ed intensità,

distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

Lo sport, le regole ed il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.

Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando, con la guida del docente, le propensioni individuali e le attitudini a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; egli dovrà pertanto conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggiore difficoltà stimolando il piacere di vivere esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente che nel gruppo.

QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente ed alla legalità.

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.

Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici. Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuare contesto socioculturale, in una prospettiva di durata tutto l'arco della vita.

Lo sport, le regole, il fair play

Lo studente conoscerà ed applicherà le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi; saprà affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saprà svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva, nonché organizzare e gestire eventi sportivi nel tempo scuola ed extra scuola.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva, anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di

come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Lo studente saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti, anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.

FINALITÀ

L'insegnamento delle scienze motorie nella scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento di quello svolto nella secondaria di primo grado. Esso concorre alla formazione degli studenti in un'era caratterizzata da rapidi ed intensi cambiamenti psico-fisici e da una grande disomogeneità, sia in relazione alle significative differenze esistenti fra i due sessi, sia per quanto concerne la variabilità del processo evolutivo individuale.

Il piano di lavoro per le classi del biennio, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri dopo la tormentata epoca puberale.

SECONDO ANNO

Modulo 1

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive, conoscenze generali del corpo umano:

apparato cardio-circolatorio ed apparato respiratorio

Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio-respiratorio

Rilevazione del battito cardiaco a riposo e dopo sforzo

Gli schemi motori e le loro caratteristiche

Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo

Competenze Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina

Saper eseguire in modo corretto e consapevole le attività pratiche proposte **Abilità**

Miglioramento delle capacità motorie di base, coordinative e condizionali di abilità e destrezza con e senza l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi occasionali

Modulo 2

Lo sport, le regole e il fair play

Conoscenze Conoscenza delle attività sportive individuali:

Atletica leggera-Ginnastica ritmica-Sci-Badminton- Tennistavolo – Tennis e di squadra: pallacanestro

Pallavolo- Calcio- Calcetto-Pallamano

Conoscenza delle principali regole degli sport praticati

Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati

Cenni sulla metodologia di allenamento relativa all'attività

Competenze Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale

Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali

Abilità Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport

Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune

Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play

Obiettivi e contenuti Minimi disciplinari

A. Potenziamento delle capacità condizionali

✓ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità condizionali.

✓ RESISTENZA: essere in grado di eseguire un lavoro senza interruzioni e raggiungere il minimo richiesto.

✓ FORZA: essere in grado di esprimere tensioni muscolari che consentano lo svolgimento di esercizi corretti.

✓ VELOCITA': essere in grado di eseguire velocemente un'azione motoria che consenta l'efficacia del gesto.

✓ MOBILITA' ARTICOLARE: essere in grado di compiere movimenti con la fisiologica escursione articolare.

B. Sviluppo delle capacità coordinative

✓ Essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle capacità coordinative.

✓ Essere in grado di svolgere tutto l'esercizio, pur con qualche imprecisione, ma in modo efficace.

C. Conoscenza e pratica delle attività sportive

✓ Essere consapevole del percorso effettuato per praticare almeno un gioco sportivo e una specialità individuale.

✓ Essere in grado di eseguire, pur con qualche imprecisione, il gesto di un gioco sportivo di squadra o di una specialità individuale in modo efficace.

D. Espressività corporea

✓ Eseguire correttamente le combinazioni proposte e saper creare una combinazione coreografica.

✓ Essere in grado di eseguire una sequenza di movimenti proposta o di libera ideazione in modo corretto e a ritmo.

E. Benessere e sicurezza: educazione alla salute

✓ Essere consapevole del percorso da effettuarsi per il mantenimento della salute dinamica. ✓ Sa riferire in modo semplice, essenziale comprensibile gli argomenti svolti durante l'anno. ✓ Partecipare all'attività e dimostrare l'impegno minimo richiesto. Evitare di sottrarsi alle attività proposte.

PROPOSTA DI VALUTAZIONE SOGGETTIVA/ PRATICA OGGETTIVA PRATICA/TEORICA

CAPACITA' RELAZIONALI

RISPETTO DELLE REGOLE

MIGLIORAMENTI MOTORI

CAPACITA' EDABILITA' MOTORIE

CONOSCENZA TEORICA DELLA MATERIA

- Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi offrendo il proprio apporto alla lezione
- Interesse ed impegno
- Capacità di mostrare atteggiamenti di disponibilità all'inserimento dei meno abili
- Motivazione
- Continuità
- Esecuzione accurata e puntuale dei compiti assegnati
- Capacità di proporre il proprio punto di vista
- Capacità di proporsi e portare a termine incarichi
- Partecipazione attiva alla lezione
- Disponibilità ad organizzare le attività
- Autonomia
- Autocontrollo
- Responsabilità nei trasferimenti (classe, spogliatoi, palestre) e nel portare il materiale
- Rispetto delle regole
- Rispetto del fair play
- Frequenza e partecipazione attiva (assenze, giustificazioni, ritardi)
- Rispetto ai livelli di partenza ed al lavoro impiegato
- Conoscenza dei limiti e potenzialità del proprio organismo
- Conoscenze e competenze pregresse

- Prerequisiti
- Valutazione prodotta dalla media di risultati dei test pratici di verifica
- Valutazione di gruppo prodotta dai tornei di squadra o gare individuali
- Valutazione della logica di gioco nei giochi di squadra
- Collaborazione e partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dall'Istituto • Domande ed interventi appropriati ed interrogazione teorica degli argomenti svolti in pratica e di educazione alla salute
- Test scritti di varie tipologie
- Spunti di riflessione
- Assunzione di ruoli

METODOLOGIA E DIDATTICA

In linea generale si cercherà di presentare gli argomenti facilitando la comprensione con dimostrazioni e guidando i tentativi e le correzioni con incoraggiamenti. Ogni attività sarà dosata nel tempo e nell'intensità in maniera idonea e alternandola al gioco finalizzato. Inoltre si cercherà di coinvolgere e stimolare un numero sempre maggiore di allievi alla pratica sportiva, organizzando partite e tornei interni (anche al gruppo-classe) affidando agli allievi eventualmente esonerati, o con problemi occasionali, compiti di giuria, organizzazione o arbitraggio. Se possibile si organizzeranno uscite didattiche.

INTERVENTI DI RECUPERO E APPRENDIMENTO

Gli interventi didattici di recupero saranno rivolti prevalentemente ad alunni che presentano difficoltà di apprendimento e si svolgeranno nei modi e nei tempi stabiliti dal Collegio dei Docenti. I Docenti dedicheranno le ore che verranno stabilite al recupero curricolare nel riprendere argomenti già trattati in base alle esigenze dei discenti che presentano delle lacune. In questa fase verranno coinvolti gli allievi che non necessitano di interventi di recupero e verranno utilizzati in attività di tutoring didattico.

STRUMENTI DI LAVORO

Libro di testo

Dispense

Materiali didattici reperiti nel WEB Video

VERIFICHE E VALUTAZIONI

Si osserveranno sistematicamente gli allievi, il loro comportamento e i miglioramenti rispetto ai livelli di partenza. Le verifiche formative avverranno tramite lezioni dialogate, esercitazioni pratiche, brevi questionari di apprendimento. Le verifiche sommative si effettueranno tramite interrogazioni orali, prove pratiche, test, prove strutturate. Si prevedono di massima tre verifiche per quadrimestre.

La valutazione quadrimestrale sarà espressa con voto unico in tutte le classi sia al primo che al secondo quadrimestre.

Pertanto la valutazione quadrimestrale e finale, come si evince dalla tabella sotto riportata, sarà rappresentata dalla media delle verifiche disciplinari teorico/pratiche riguardanti le conoscenze, le abilità e le competenze acquisite, ma terrà altresì conto dell'impegno, del comportamento, della partecipazione e dell'interesse mostrati da ogni allievo durante le lezioni.

GRIGLIE DI VALUTAZIONE

Descrittori dei parametri di valutazione

Individuazione dei livelli di accettabilità delle competenze disciplinari

VOTO GIUDIZIO

COMPETENZE RELAZIONALI

PARTECIPAZIONE RISPETTO

REGOLE

METODO CONOSCENZA

10 OTTIMO PROPOSITIVO

LEADER

CONSTRUTTIVA

SEMPRE

CONDIVISIONE

AUTOCONTROLLO
RIELABORATIVO
CRITICO
APPROFONDITA
DISINVOLTA

9 DISTINTO COLLABORATIVO EFFICACE QUASI

SEMPRE
APPLICAZIONE
SICURA E
COSTANTE
ORGANIZZATO
SISTEMATICO
CERTA SICURA

8 BUONO DISPONIBILE ATTIVA E

PERTINENTE SPESSO
CONOSCENZA
APPLICAZIONE
ORGANIZZATO SODDISFACENTE

7 PIU' CHE

SUFFICIENTE
SELETTIVO ATTIVA SOVENTE CONOSCENZA
REGOLE
PRINCIPALI
MNEMONICO
MECCANICO
GLOBALE

6 SUFFICIENTE DIPENDENTE

POCO
ADATTABILE
DISPERSIVA
SETTORIALE A
VOLTE
GUIDATA
ESSENZIALE
SUPERFICIALE
DIFFICOLTOSO
ESSENZIALE
PARZIALE

5 NON

SUFFICIENTE
CONFLITTUALE
PASSIVO
OPPOSITIVA
PASSIVA A VOLTE
INSOFFERENZA DIFFICOLTOSO POCA

4 SCARSO INDIFFERENTE PASSIVA RIFIUTO NON HA

METODO
NON CONOSCE

3-0 NON

VALUTABILE
DIFFICOLTA' OPPOSITIVA CONTESTATIVA NULLO NULLA

Nella raccolta dei dati si evidenzia la necessità di rilevare le informazioni che potrebbero aggiungere elementi conoscitivi rispetto ad ogni singolo alunno che saranno registrati:

SITUAZIONE
DI PARTENZA
RIPETENZA DATI
ANTROPOMETRICI
SPORT
PRATICATI
SPORT A
SCUOLA
STATO DI
SALUTE
COLLOQUI
FAMIGLIE

PROPOSTA PER UNA VALUTAZIONE OGGETTIVA

PARTECIPAZIONE IMPEGNO CAPACITA' RELAZIONALI
COMPORTEMENTO
RISPETTO REGOLE
CONOSCENZE E ABILITA'

Interesse, motivazione, assunzione di ruoli diversi, capacità di proporre il proprio punto di vista, capacità di proporsi e portare a termine incarichi

Continuità, esecuzione accurata e puntuale di compiti.

Disponibilità ad organizzare le attività.

Accuratezza nel realizzare la parte teorica

Capacità di mostrare atteggiamenti collaborativi e offrire il proprio apporto.

Capacità di mostrare atteggiamenti cooperativi e disponibilità all'inclusione dei meno abili Autonomia, autocontrollo, responsabilità nei trasferimenti, negli spogliatoi, nel portare il materiale. Rispetto delle regole, rispetto del fair play, annotazioni di eventuali richiami e mancanze

La media dei risultati delle verifiche sulle conoscenze, abilità.

TRAPANI, 28 novembre 2025.

L'insegnante *Massimo Vinci*