A.S. 2026-27 I.I.S.S. "MAJORANA-GIORGI" Dipartimento Scienze Motorie

PROGRAMMAZIONE COMUNE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PRIMO BIENNIO

Insegnanti: Fabio Bertoletti, Ermanno Capurro, Tanina Donzella, Eleonora Fiore, Simona Lastrico, Andrea Sotteri.

L'insegnamento delle scienze motorie nel primo biennio della scuola secondaria di secondo grado deve costituire il naturale proseguimento e consolidamento delle competenze ottemperate nella secondaria di primo grado.

L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. Utilizza gli aspetti comunicativi/relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

Riconosce, ricerca e applica su sé stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione, rispetta altresì criteri base di sicurezza per sé e per gli altri.

È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità ed impegnarsi per il bene comune.

Quanto sopra citato concorrerà alla formazione dello studente 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 primo biennio quindi, oltre ad una adeguata rielaborazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, prevede anche la ricerca di nuovi equilibri nel rispetto degli stati auxologici.

La ricerca di una identità personale, nella quale si realizza il passaggio all'età adulta, verrà seguita con attenzione particolare facendo ricorso a metodi adeguati e pertinenti per una costante ricerca degli obiettivi didattici.

La programmazione rispecchia le linee generali riportate nelle Indicazioni Nazionali che individuano i seguenti **Obiettivi Specifici di Apprendimento** (OSA):

- **Percezione di sé e 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, cosi 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.

FINALITÀ EDUCATIVE

Coerentemente con quanto espresso, l'insegnamento delle scienze motorie si propone le seguenti finalità:

- Favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente agendo in forma privilegiata sull'area motoria della personalità, tramite il miglioramento delle capacità fisiche e neuromuscolari.

- Rendere l'adolescente cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale, al fine di aiutarlo a superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età.
- Facilitare l'acquisizione di una cultura delle scienze motorie che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che le attività motorio-sportive assumono nell'attuale società.
- Favorire l'evoluzione e il consolidamento di una equilibrata coscienza sociale, basata sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di integrarsi e di differenziarsi nel gruppo.
- Favorire la conoscenza e la collaborazione con gli altri coinvolgendo quei soggetti particolarmente timidi, insicuri e con varie difficoltà a livello motorio.

COMPETENZE DI BASE A CONCLUSIONE DELL'OBBLIGO DELL'ISTRUZIONE

Dopo aver verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si struttura un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni singolo studente.

1) Saper gestire esperienze motorie e sportive e possedere le abilità dei principali giochi e sport, dimostrando competenze tecnico – tattiche, di rispettare le regole e il ruolo arbitrale.
2) Praticare i valori del fair play, attivare relazioni positive rispettando le diversità e le caratteristiche personali nelle scelte strategiche per la realizzazione di un obiettivo comune.
3) Saper utilizzare gli aspetti comunicativi del movimento.
4) Condurre uno stile di vita attivo praticando attività motorie funzionali al proprio benessere.
5) Applicare i principi fondamentali delle norme igieniche e di prevenzione per la sicurezza e la salute.

COMPETENZE TRASVERSALI

- Imparare ad imparare
- Progettare
- Comunicare
- Collaborare e partecipare
- Agire in modo responsabile
- Risolvere problemi
- Acquisire e interpretare l'informazione

Modulo 1
Attivazione generale e riscaldamento
Conoscenze: • Conoscere le principali esercitazioni e le norme elementari che regolano il riscaldamento. • Conoscenza delle principali norme di sicurezza per l'attività in palestra. • Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie. • Conosce i limiti del proprio corpo.
Abilità: • Attua un riscaldamento generale e poi specifico in relazione all'attività proposta • Utilizzare e coordinare gli schemi motori di base. • Assumere comportamenti adeguati ai principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra. • Utilizza economicità nel movimento.
Contenuti: Ordinativi e schieramenti - Corse variate – Andature - Esercizi corpo libero - Esercizi stretching - Esercizi preatletici - Esercizi con piccoli attrezzi.
Tempi: 16 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.
Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.
Metodi: Cooperative learning, peer tutoring, problem solving, lavoro individualizzato
Valutazione: in itinere supportata da osservazione sistematica, valutazione motoria, interrogazione.

Modulo 2
Il corpo umano e il movimento (capacità condizionali e coordinative)
Conoscenze: • Conoscere semplici test di valutazione. • Conoscenza minima dei principi del potenziamento fisiologico: tonificazione muscolare e attività di durata. • Conoscere le principali esercitazioni che si possono effettuare per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. • Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie. • Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.
Abilità: • È in grado di svolgere i più comuni test di valutazione • Ha coscienza delle proprie capacità motorie anche rispetto a tabelle di riferimento. • Utilizza la progressione del carico in funzione agli adattamenti delle capacità motorie. • Riconoscere e utilizzare il ritmo interiorizzato nell'elaborazione motoria. • Utilizza le capacità coordinative dando qualità al gesto motorio, altresì conferisce quantità attraverso le capacità coordinative • Riconosce i messaggi del proprio corpo decifrandone i propri limiti.
Contenuti: Attività motoria in regime aerobico e anaerobico - Esercizi a sviluppo coordinativo – Esercitazioni condizionali, sotto soglia - Esercizi a carico naturale - Esercizi ai grandi attrezzi - Esercizi con piccoli attrezzi - Lavori in circuito – Percorsi – Attività in sala fitness: cardio e potenziamento.
Tempi: 16 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.
Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.

Metodi: lavoro individualizzato, Cooperative learning, mastery learning, Teaching game for understand, peer tutoring, teaching game for understanding .
Valutazione: diagnostica- formativa e sommativa in itinere attraverso l'uso di test motori, osservazione sistematica, valutazione, interrogazione, monitoraggio della partecipazione e impegno.

Modulo 3
I giochi presportivi e i giochi sportivi
Conoscenze: • Conoscere gli elementi tecnico-tattico e regolamentari dei giochi proposti. • Riconosce nello sport il suo "stare bene" e ne riconosce i fattori del benessere. • Conosce i gesti arbitrali e codifica i messaggi non verbali suoi e dei suoi compagni, oltre alla conoscenza dei regolamenti • Conosce le norme di sicurezza atte alla tutela di sé e degli altri, oltre alle norme di giusta preservazione degli spazzi. • Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.
Abilità: • È in grado di partecipare ad attività sportive individuali e di gruppo • Utilizza lo sport, l'attività motoria per ottempera al suo stato di benessere. • Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità • Predilige, soprattutto, in attività agonistiche individuali o di gruppo la componente educativa • Sarà in grado di adattare gli schemi motori in nuove abilità all'interno dell'attività motoria-sportiva. • Sa arbitrare. • Si orienta sulla base delle sue attitudini nello svolgere attività, ruoli a lui più congeniali.
Contenuti: Attività motoria e giochi con la palla - Regolamento dei giochi - Gioco dei 5/10 passaggi - Palla avvelenata - Palla prigioniera - Palla rilanciata - Utilizzo di varie palle in modi diversi - Tennis tavolo - Pallamano: regolamento; fondamentali: passaggio, tiro, sistema difensivo - Pallavolo: regolamento; fondamentali: palleggio, bagher, servizio - Pallacanestro: regolamento; fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo - Calcio a 5: regolamento; fondamentali: passaggio, tiro.
Tempi: 32 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.
Strumenti: attrezzature sportive presenti in palestra.
Metodi: lavoro individualizzato, Cooperative learning, mastery learning, Teaching game for understand, peer tutoring, teaching game for understanding .
Valutazione: diagnostica- formativa e sommativa in itinere attraverso l'uso di test motori, osservazione sistematica, rubriche valutative, interrogazione, monitoraggio della partecipazione e impegno.

LIVELLI VALUTATIVI: iniziale- base-intermedio-avanzato
Iniziale 4:

Conoscenze insufficienti, limitate capacità nell'applicazione e rielaborazione, impegno e partecipazione discontinui, scarsa autonomia.

Base 5-6:

Conoscenze e abilità abbastanza buone con qualche incertezza sia sul piano della comprensione sia su quello della rielaborazione.

Autonomia e impegno da consolidare

Intermedio 7-8:

Sicurezza nell'applicazione delle conoscenze; buona rielaborazione personale ed espositiva, impegno e partecipazione costanti; adeguato inserimento nei contesti di lavoro e in quelli relazioni, buona autonomia esecutiva

Avanzato 9-10:

Elevato livello di maturazione e di sviluppo che consente un uso creativo e personale delle competenze in contesti differenti e non abituali; piena padronanza sia dei processi di apprendimento che in quelli relazionali-comportamentali

INDICAZIONE METODOLOGICHE

Durante le lezioni gli argomenti verranno affrontati cercando di adeguare le proposte all'utenza, orientando, guidando e controllando le risposte intellettivo-motorie differenziando laddove l'apprendimento non è soddisfacente, per favorire il successo scolastico dello studente.

Pertanto la metodologia proposta utilizza un metodo induttivo sulla base di un problem solving supportata da una metodologia deduttiva nella risoluzione del compito stesso (prova ad errore).

Si sottolinea che per apprendimento non s'intende solo la ripetizione meccanica di un elemento, ma soprattutto l'interiorizzazione e la consapevolezza di ciò che si sta facendo, il gesto è definito abilità quando ad esso confluiscono in maniera qualitativa e quantitativa tutte le capacità motorie e il movimento viene svolto in maniera automatica.

Particolare rilievo avranno le attività di gruppo al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione tra gli alunni.

Gli esercizi saranno proposti in modo variato, con gradualità d'intensità e di sforzo, ricercando sia l'efficacia del gesto globale sia la specificità del movimento.

La teoria in linea di massima verrà svolta in itinere. Si potranno comunque prevedere lezioni teoriche in classe o in modalità remota se necessario.

Accertamento degli apprendimenti

Per l'accertamento della progressione degli apprendimenti e dello sviluppo delle qualità fisiche, nonché per il raggiungimento delle competenze previste, si ritiene opportuno proporre prevalentemente delle prove pratiche, almeno due per quadrimestre, che consistono in test, progressioni a corpo libero o con la palla, percorsi ed esercitazioni varie. Si possono anche raccogliere dati sui singoli studenti in un contesto globale motorio come nelle situazioni di gioco. Potranno essere proposti questionari, schede di autovalutazione, si sottoporranno interrogazioni, test a risposta chiusa (multipla) o aperta se necessari. Agli esonerati si proporranno delle relazioni per approfondimenti oppure delle interrogazioni sugli argomenti svolti, potranno partecipare alle lezioni in funzione di arbitraggio, giuria se ciò è previsto o non escluso dal loro esonero.

ATTIVITA' SPORTIVA

Per gli studenti che dimostrano una particolare attitudine alla pratica sportiva, si incentiverà la partecipazione alle attività di gruppo sportivo pomeridiano, e di conseguenza, alle eventuali manifestazioni promosse dal MIUR (campionati studenteschi). Altresì si vuole compiere un orientamento per gli studenti che avessero piacere di sperimentare nuove attività sportive al fine di un loro proseguimento in ore extrascolari.

OBBIETTIVI MINIMI PER LA PROMOZIONE COMUNI ALLE CLASSI SUCCESSIVE

- Sviluppo della consapevolezza di sé.
- Sviluppo delle varie capacità coordinative ed organico -muscolari.
- Conoscere gli aspetti essenziali di alcuni giochi di squadra, quantomeno: pallavolo, basket, calcio.
- Acquisizione dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e in altri ambiti.
- Sensibilizzazione sull'importanza dell'adozione di stili di vita sani: attività fisica, alimentazione.
- Rispetto degli altri
- Rispetto delle regole comuni funzionali al raggiungimento di obiettivi preposti.
- controllare e incanalare l'aggressività verso modelli positivi, evitando sempre e comunque. manifestazioni agonistiche esasperate e violente, anche sotto l'aspetto verbale e gestuale.

Nel rispetto delle normative vigenti ci avvaliamo di strumenti compensativi e misure dispensative come richiesto da specifiche documentazioni al fine di ottemperare all'apprendimento nel rispetto dei principi inclusivi

Genova, 27 ottobre 2026

Il coordinatore di dipartimento

Prof. Ermanno Capurro