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

PROGRAMMAZIONE COMUNE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

QUINTO ANNO

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

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

- **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 EDUCATIVE

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

- Acquisizione dei valori del movimento, del gioco e dello sport.
- Acquisizione del valore della corporeità, attraverso esperienze di attività motorie e sportive, di espressione e di relazione, in funzione della formazione della personalità.
- 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 nessi pluridisciplinari.
- Approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive che, dando spazio anche alle attitudini e propensioni personali, favorisca l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro, tempo libero, salute).
- Scoperta dei significati formativi delle attività motorie per il benessere e la tutela della salute.
- 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

- Piena consapevolezza delle proprie qualità motorie, verificate altresì con appropriati test motori.
- Le abilità motorie acquisite avranno caratteristiche di qualità e quantità oltre che nella maggiore delle espressioni sviluppate in maniera automatica.
- Organizzare tornei, anche a livello extrascolastico.
- Padronanza di tutti i giochi sportivi proposti nel quinquennio.
- Collabora e partecipa in maniera costruttiva facendo risaltare le sue qualità.
- Adotta e richiede comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra.

COMPETENZE TRASVERSALI

- Imparare ad imparare
- Progettare
- Comunicare

- Collaborare e partecipare
- Agire in modo autonomo e responsabile
- Risolvere problemi
- Acquisire e interpretare l'informazione
- Individuare collegamenti e relazioni

Modulo 1
Attivazione generale e riscaldamento
Conoscenze: • Conoscere le principali esercitazioni e le norme elementari che regolano il riscaldamento. • Conoscere delle principali norme di sicurezza per l'attività in palestra. • Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.
Abilità: • Attribuisce la giusta importanza al riscaldamento come mezzo preventivo all'infortunio. • Assume comportamenti adeguati ai principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra. • Riconosce le proprie prerogative e i propri limiti.
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 organico-muscolari e coordinative)
Conoscenze: • Conoscere semplici test di verifica. • 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 organico-muscolari e coordinative.
Abilità: • Prendere coscienza delle proprie capacità motorie anche rispetto a tabelle di riferimento. • Trasferisce le nuove abilità per creare nuovi schemi motori utili ai diversi giochi sportivi. • Utilizza le capacità coordinative nell'esaltare la qualità del movimento. • Attua sempre la miglior espressione di economicità motoria richiesta dal contesto.
Contenuti: Attività motoria in regime aerobico e anaerobico - Esercizi di capacità di orientamento spazio temporale - Esercizi di coordinazione - 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: 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 nell'attività motoria e sportive un mezzo nel perseguire al proprio stato di benessere e salute. • Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie orientandosi nelle diverse possibilità sportive da praticare nel tempo libero.
Abilità: • Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, esperienze e caratteristiche personali. • Regola il suo intervento motorio al contesto, senza prevalere ma permettendo a tutti di partecipare (soprattutto nei gruppi eterogenei abbondanti a scuola) • Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche semplificate. • Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di arbitraggio.
Contenuti: Attività motoria e giochi con la palla - Regolamento dei giochi - Tennis tavolo - Pallamano: regolamento; fondamentali: passaggio, tiro, sistema difensivo - Pallavolo: regolamento; fondamentali: palleggio, bagher, servizio, attacco, semplice sistema di gioco - Pallacanestro: regolamento; fondamentali: palleggio, passaggio, tiro e terzo tempo, semplice sistema di gioco - Calcio a 5: regolamento; fondamentali: passaggio, dribbling, tiro, sistema di gioco.
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: 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

Nel quinto anno l'alunno sarà in grado di gestire ed indirizzare in collaborazione con il gruppo classe la lezione di scienze motorie, indirizzandola all'assolvimento degli obiettivi specifici atti al compimento delle competenze richieste.

Ci si attende una metodologia atta al cooperative learning supportata dal peer tutoring per accrescere negli alunni lo spirito collaborativo affermando, consolidando nell'atto dell'insegnamento (peer tutoring) le proprie competenze.

Si sottolinea che l'apprendimento ha maggior risultato quando il soggetto passa da una parte passiva (mi insegnano) ad una parte attiva (insegno).

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

Gli esercizi dovranno essere proposti in modo variato, con gradualità d'intensità e di sforzo, in base all'eterogeneità del gruppo 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.

Nel caso la materia fosse interna all'Esame di Stato saranno anche previste lezioni in classe sugli argomenti da portare all'esame, in tal caso si potrà utilizzare la flipped classroom o il debate oltre al supporto del libro di testo e di slide fornite dal docente

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 dalla certificazione del 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).

OBBIETTIVI MINIMI PER L'AMMISSIONE ALL'ESAME DI STATO

- approfondimento e padronanza degli schemi motori propri di varie discipline a carattere sportivo.
- sviluppo della consapevolezza di sé.
- sviluppo della capacità di relazione e delle capacità utili a lavorare in gruppo.
- partecipare, comunicare adeguatamente, contribuire in modo efficace, prendere iniziative e decisioni, produrre insieme, organizzare ecc..
- praticare gli sport approfondendone la tecnica e la tattica.
- sviluppare un'attività motoria complessa, adeguata ad una completa maturazione personale.
- raggiungimento della capacità di lavoro autonomo e di interrelazione all'interno del gruppo.
- svolgere compiti di direzione ed organizzazione dell'attività sportiva.
- conoscere ed applicare strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi.

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