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

PROGRAMMAZIONE COMUNE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SECONDO BIENNIO

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

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 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**

  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.

- **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 diversificate sia individualmente che nel gruppo.

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

1) Eseguire con una certa padronanza le esercitazioni con e senza attrezzi anche in situazione.
2) Condurre il riscaldamento di base con appropriate esercitazioni in merito al contesto.
3) Eseguire, organizzare e dirigere i giochi presportivi e sportivi proposti scolastici.
4) Sapersi relazionare in attività finalizzate ad obiettivi comuni dimostrando di partecipare attivamente e di collaborare al dialogo educativo.

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: • Differenzia il riscaldamento generale dallo specifico • Utilizzare le abilità apprese in nuovi contesti. • Assumere comportamenti adeguati ai principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale ed altrui in palestra. • Esegue esercitazioni in economicità.
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. • Conosce gli adattamenti fisiologici indotti dalla pratica sportiva • 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.

- Utilizza metodi e mezzi idonei nel perseguire il miglioramento del proprio stato fisico prestazionale.
- È in grado di interiorizzare il ritmo nelle attività.
- Essere consapevole dei limiti del proprio corpo.

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: 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.
- Conoscere lo sport come costume di vita, collaborazione, socializzazione, educazione alla legalità e al senso delle regole.
- Conoscere le attitudini personali nei confronti delle attività motorie.
- Conosce i gesti arbitrali

Abilità:
- Rispetta le regole prediligendo anche in contesti competitivi la componente educativa dell'azione motoria.
- Trasferisce le abilità acquisite all'interno degli sport proposti, attività motorie.
- È in grado di arbitrare e organizzare l'attività scolastica.

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, dribbling, tiro.

Tempi: 32 ore indicative da svilupparsi nel corso dell'anno.

Strumenti: spazi ed 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 si baserà sulla organizzazione di attività "in situazione", sulla continua indagine e autonoma correzione dell'errore, si predilige un metodo deduttivo dell'alunno nel contesto metodologico del problem solving.

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 trasformado le conoscenze ed abilità in competenza.

Particolare rilievo avranno le attività di gruppo al fine di favorire la socializzazione e la collaborazione tra gli alunni in ottica della formazione delle competenze trasversali.

Gli esercizi saranno proposti in modo variato, con carico graduale, ricercando sia l'efficacia del gesto globale sia la specificità del movimento.

Le capacità condizionali verranno sollecitate maggiormente rispetto al primo biennio in relazione agli stadi auxologici dello studente.

La teoria in linea di massima verrà svolta in itinere. Si potranno comunque prevedere lezioni teoriche in classe.

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). 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 ALLE CLASSI SUCCESSIVE

- 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