PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

RISULTATI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DEL QUINQUENNIO

- Favorire la conoscenza e la coscienza di sé
- Migliorare la funzionalità di organi e apparati corporei. Particolare attenzione deve essere data allo sviluppo plastico dell'apparato neuro-muscolare in funzione dell'acquisizione di una migliore capacità di adattamento alle situazioni della vita quotidiana
- Favorire l'acquisizione del controllo di sé come manifestazione concreta delle capacità sviluppate
- Favorire l'acquisizione di una cultura motoria e sportiva vista come capacità razionale sia di utilizzare il movimento del corpo in funzione del miglioramento del livello della vita e della salute, sia di riconoscere le modalità che permettono di rendere sempre più efficace nel tempo l'autocontrollo, l'acquisizione degli elementi fondamentali del linguaggio del corpo e la capacità di collaborazione
- Far emergere le attitudini personali anche ai fini dell'orientamento
- Favorire l'acquisizione di un rispettoso rapporto con i diversi tipi di ambiente sviluppando le fondamentali capacità di prevenzione delle situazioni a rischio mediante le conoscenze e sensibilità personali ed eventuali strumenti tecnologici.

PRIMO BIENNIO

COMPETENZE AL TERMINE DEL PRIMO BIENNIO

- *Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:*
    1. Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
    2. Individuare strategie appropriate per la soluzione di problemi
    3. Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con altri linguaggi
- *Sport, regole e fair play*:
    1. Rispetto delle regole come strumento di convivenza civile.
    2. Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità
- *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:*
    1. Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute e prevenzione infortuni con comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo
- *Relazione con l'ambiente scolastico e naturale:*
    1. Orientarsi in contesti diversificati recuperando un rapporto corretto con l'ambiente

CLASSE PRIMA

Unità di Apprendimento 1

PALLAVOLO (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica di esecuzione del bagher • Schema di ricezione a "W"	• Assumere la corretta postura nell'esecuzione del bagher • Esercitare un corretto controllo della palla • Utilizzare adeguate risposte motorie in situazioni semplici in collaborazione con il gruppo.

Saperi Minimi: Saper gestire l'esecuzione di un esercizio di bagher individuale sul posto o di rimbalzo al muro per tre ripetizioni consecutive.

Unità di Apprendimento 2

POTENZA AEROBICA E CAPACITA' DI DISTRIBUZIONE ENERGETICA (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni di base relative alla capacità di resistenza • Approccio mentale ad una prestazione di resistenza	• Saper individuare il proprio ritmo di corsa in "steady state" • Saper mantenere un ritmo di corsa il più possibile costante • Incrementare la propria potenza aerobica • Gestire le proprie energie in funzione di una prestazione massimale di media durata (test di Cooper-12' di corsa) • Esplorare e spostare in avanti i propri limiti di potenza aerobica mettendoli in relazione ai valori medi della propria fascia di età

Sapere minimi: saper correre senza interruzioni per 12' compiendo una distanza di 2200mt (maschi) e 1800mt (femmine).

Unità di Apprendimento 3

LE PARTI DEL CORPO-POSIZIONI E MOVIMENTI FONDAMENTALI-ASSI E PIANI (teoria)

Conoscenze	Abilità
• Conoscenza della suddivisione del corpo e della terminologia di base • Conoscenza dei piani e assi • Conoscenza dei movimenti fondamentali • Conoscenza delle posizioni fondamentali	• Saper interpretare il codice comunicativo delle attività motorie • Prendere coscienza del proprio orientamento nelle posture e nelle fasi dinamiche durante le attività motorie • Saper comunicare utilizzando il lessico specifico

Sapere minimi: conoscenza di come è suddiviso il corpo umano e dei suoi movimenti fondamentali e utilizzo di corretta terminologia.

Unità di Apprendimento 4

FUNICELLA: ex coordinativi individuali (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica esecutiva degli esercizi individuali con funicella	• Assumere una corretta postura nel controllo della fune • Saper eseguire esercizi individuali di salto sul posto e in movimento sia con rotazione avanti che indietro della funicella e con diverse sequenze ritmiche

Saperi minimi: saper eseguire una breve serie di saltelli consecutivi con rotazione avanti della funicella utilizzando tre sequenze ritmiche e coordinative differenti.

Unità di Apprendimento 5

PALLAMANO (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni sulla tecnica di base, campo e regolamento di gioco	• Saper eseguire i fondamentali di passaggio, palleggio e tiro sia da fermo che in corsa • Sapersi smarcare e orientare nello spazio in collaborazione con i compagni di squadra durante il gioco 3c3 e 6c6

Saperi Minimi: saper eseguire il passaggio a una mano da fermo e il tiro in corsa in situazione isolata e a velocità ridotta ma con la corretta sequenza ritmica.

Unità di apprendimento 6

UNIHOCKEY (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Conoscenza delle tecniche e delle regole di base • Conoscenza dei vari ruoli dei giocatori • Conoscenza del campo da gioco	• Corretto utilizzo dell'attrezzatura specifica • Saper eseguire la tecnica della conduzione di palla, del passaggio e del tiro, sia da fermo che in corsa • Saper partecipare ad un incontro 6c6 in modo corretto ed attivo rispettando il ruolo assegnato

Saperi minimi: Saper eseguire in forma basica i fondamentali di conduzione, passaggio e tiro affrontando un semplice percorso.

Unità di Apprendimento 7

PALLAVOLO (teorica)

Conoscenze	Abilità
• Regolamento di gioco e tecnica individuale e di squadra	• Utilizzo del lessico specifico della disciplina • Leggere e interpretare correttamente l'osservazione di una partita di pallavolo scolastica

Saperi Minimi: conoscenza delle modalità di esecuzione tecnica di base e del regolamento essenziale.

CLASSE SECONDA

Unità di Apprendimento 1

PALLAVOLO – il palleggio (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica del palleggio	• Assumere la corretta postura nell'esecuzione del palleggio • Esercitare un corretto controllo della palla • Utilizzare adeguate risposte motorie in situazioni semplici in collaborazione con il gruppo.

Saperi Minimi: Saper gestire l'esecuzione di un esercizio di palleggio individuale sul posto o di rimbalzo al muro per tre ripetizioni consecutive.

Unità di Apprendimento 2

BATTERIA DI TEST - capacità condizionali e coordinative (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Modalità di misurazione delle capacità di resistenza, forza, velocità, flessibilità e destrezza • Criteri di valutazione delle sopracitate capacità	• Preparare ed eseguire i test in oggetto in modo funzionale all'ottenimento della miglior prestazione personale • Conoscere le proprie potenzialità, i propri punti di forza e debolezza nell'ambito delle capacità motorie

Saperi Minimi: saper distinguere le caratteristiche principali delle varie capacità condizionali e saper situare il livello delle proprie prestazioni nel confronto col gruppo classe.

Unità di Apprendimento 3

ATLETICA LEGGERA – corsa a ostacoli (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni di tecnica e regolamento delle gare a ostacoli	• Acquisire la corretta ritmica di corsa fra gli ostacoli (gara dei 100/110H) • Acquisire una efficace ed ortodossa tecnica di valicamento degli ostacoli • Esplorare e migliorare i propri limiti in una prova di corsa sui 60mt con 6 ostacoli

Saperi Minimi: sviluppare una corretta ritmica di corsa su una prova con 6 ostacoli (h 60cm) posti a una distanza di 6/7mt uno dall'altro (o comunque in relazione alle proprie caratteristiche antropometriche e di velocità).

Unità di Apprendimento 4

PALLACANESTRO – il tiro piazzato (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica esecutiva del tiro diretto a una mano da fermo • Aspetti motori, visuali e mentali legati alla precisione del tiro	• Assumere la corretta postura nell'esecuzione tiro • Mettere in atto le corrette cognizioni e l'atteggiamento mentale per ottenere la migliore precisione possibile • Eseguire il tiro in maniera fluida ed efficace

Saperi Minimi: saper verbalizzare la tecnica esecutiva nelle sue linee generali; saper effettuare una serie di tiri a canestro da distanza ravvicinata colpendo il "ferro" nella maggior parte dei tentativi.

Unità di Apprendimento 5

GINNASTICA ARTISTICA – corpo libero (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Inquadramento generale della disciplina sportiva • Nozioni di tecnica esecutiva di capovolte e verticali	• Capacità di eseguire rotolamenti al suolo sia sull'asse longitudinale che trasversale (capovolte avanti e dietro con variazioni nell'assetto del corpo) • Eseguire la verticale sulle spalle ("candela") • Eseguire la verticale a tre appoggi e la verticale ritta rovesciata di passaggio • Concatenare i singoli esercizi in una progressione fluida

Saperi Minimi: Eseguire rotolamenti al suolo sull'asse longitudinale nei due sensi di rotazione; eseguire la capovolta avanti semplice; abbozzare con la corretta base di appoggio la verticale a tre appoggi.

Unità di Apprendimento 6

PALLA TAMBURELLO – tecnica e gioco (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni sulla tecnica di base, campo e regolamento di gioco	• Saper impugnare correttamente il tamburello ed eseguire il colpo con mano destra, sinistra e due mani • Saper respingere una palla in modo efficace leggendo in anticipo la traiettoria e posizionandosi correttamente • Saper differenziare il tono muscolare in relazione alle necessità di precisione e/o potenza del colpo • Partecipare a una partita 5c5 in modo attivo • Saper comunicare coi compagni di squadra durante il gioco

Saperi Minimi: palleggiare individualmente in verticale o contro una parete con una continuità di tre/quattro colpi consecutivi in pochi tentativi.

Unità di Apprendimento 7

PALLACANESTRO - (teorica)

Conoscenze	Abilità
• Regolamento di gioco e tecnica individuale e di squadra	• Utilizzo del lessico specifico della disciplina • Leggere e interpretare correttamente l'osservazione di una partita di pallavolo scolastica

Saperi Minimi: conoscenza delle modalità di esecuzione tecnica di base e del regolamento essenziale.

PROVE DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI

Per le verifiche pratiche si utilizzeranno misurazioni tramite test oggettivi su specifiche capacità condizionali/coordinative e osservazioni sistematiche soggettive per la rilevazione di descrittori specifici circa le prestazioni motorie proposte in relazione agli obiettivi specifici di apprendimento (numero minimo di due nel trimestre e di tre nel pentamestre sia per il primo che per il secondo anno).

Il grado di acquisizione delle conoscenze teoriche verrà misurato mediante la somministrazione di prove scritte (valide come voto orale) composte da quesiti a risposta multipla, risposta breve e trattazione sintetica di un argomento e/o attraverso interrogazioni svolte nell'ambito delle lezioni pratiche (numero minimo di una nel trimestre e nel pentamestre sia per il primo che per il secondo anno).

"La valutazione ha per oggetto il processo di apprendimento, il comportamento ed il rendimento scolastico degli alunni ..." (DPR 122/09)

In ragione di ciò verrà quindi data importanza all'intero percorso seguito per sviluppare una competenza e non solo al prodotto finale in termini di profitto scolastico, osservandone le modalità di conseguimento (impegno, motivazione, ruolo sociale assunto, consapevolezza nell'operare, sensibilità al contesto…).

La valutazione di fine anno terrà conto delle votazioni riportate nell'arco dell'intero anno scolastico perché la programmazione ha una sua compiutezza in considerazione della globalità delle attività proposte che, diversificando le modalità degli stimoli, potrebbero nel corso dell'anno vedere lo studente ottenere valutazioni anche molto eterogenee, trovandosi ad essere valutato su abilità per le quali può avere predisposizione fisica differente. In questo modo l'alunno ha una valutazione finale più completa e rispondente alla realtà.

Nella valutazione sommativa si terrà conto del livello di partenza dell'alunno/a, della sua velocità di apprendimento motorio e cognitivo, e della sua capacità di rielaborare ed utilizzare autonomamente le informazioni acquisite.

Verranno tenute inoltre in considerazione le osservazioni riguardo i seguenti elementi di carattere formativo:

- ✓ grado di partecipazione alle lezioni attiva e concreta (frequenza con presenza di materiale sportivo);
- ✓ disponibilità al dialogo didattico-educativo e interpersonale con compagni (intesa anche come aiuto verso coloro che presentano delle fragilità) e docente anche in relazione alle attività sportive extracurricolari proposte in istituto;
- ✓ atteggiamento comportamentale (rispetto delle regole, motivazione e impegno personale);
- ✓ disponibilità nell'individuare una propria autonomia responsabile nell'ambito della classe;

METODOLOGIE DIDATTICHE

La strutturazione e l'organizzazione del lavoro ha l'obiettivo di creare le condizioni ideali per l'apprendimento per far sì che gli allievi raggiungano gli obiettivi previsti e naturalmente in rapporto agli obiettivi verrà scelto il metodo che si ritiene più adeguato.
Nella gestione del proprio ruolo il docente cercherà di avere la massima consapevolezza del suo atteggiamento corporeo ponendolo in coerenza con il tono della voce e con il linguaggio verbale, il quale verrà utilizzato inizialmente in modo essenziale e gradualmente in maniera sempre più specifica. Nella relazione con gli allievi cercherà di rinforzare positivamente gli apprendimenti e valutare gli errori come occasione di analisi e di crescita, ponendosi come guida oltre che come giudice.
Durante l'attività didattica si cercherà di stimolare una piacevole partecipazione alle attività proposte e una reciproca collaborazione, alternando la lezione frontale col lavoro a coppie e a gruppi. Lo spirito competitivo e il coinvolgimento emotivo dovrà mantenersi entro i limiti di un corretto e leale confronto, permettendo l'instaurarsi di un clima favorevole all'apprendimento e la creazione di legami di amicizia.
Fondamentale sarà porre lo studente al centro della proposta e stimolare in modo crescente la sua autonomia attraverso una continua presa di coscienza di ciò che sta avvenendo.
Verrà attuata un'alternanza nell'utilizzo dei metodi induttivi come ad esempio il "problem-solving", adatto a stimolare l'intelligenza motoria tramite l'azione ideativa degli allievi (soprattutto nel corso del primo biennio) con i metodi deduttivi che privilegiano percorsi definiti e preordinati nei casi in cui è importante arrivare ad un livello più alto di precisione tecnica.
Il percorso di apprendimento degli alunni partirà generalmente da un approccio globale, per una presa di coscienza generale di ciò che stanno per affrontare, per proseguire con una fase di analisi percettiva degli aspetti specifici da imparare o modificare e finendo con un ritorno al globale ma arricchito dagli aspetti analitici precedenti che diventeranno così migliorativi dell'azione complessiva.

STRUMENTI DIDATTICI

- ✓ Palestre e relative dotazioni di attrezzature.
- ✓ Spazi esterni (prato, pista di atletica leggera).
- ✓ Aule con LIM; Libro di testo in adozione classi del biennio: Fiorini, Chiesa, Spilimbergo, Monteforte, Melchiorre - "SEMPRE PIÙ MOVIMENTO" - EDIZIONE SLIM
- ✓ Dispense su supporto digitale autoprodotte dai docenti.
- ✓ Materiali video accessibili dal web.

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

METODOLOGIE DIDATTICHE

- ✓ suddivisione delle lezioni a distanza: tutte le lezioni verranno svolte in modalità sincrona e saranno della durata di 50';
- ✓ le lezioni verranno svolte mediante l'assegnazione di semplici attività da svolgere in ambito domestico, spiegate con brevi video lezioni dimostrative oppure visione di filmati tematici sportivi;

STRUMENTI DIDATTICI

- ✓ Libro di testo in adozione classi del biennio: Fiorini, Chiesa, Spilimbergo, Monteforte, Melchiorre - “SEMPRE PIÙ MOVIMENTO” - EDIZIONE SLIM
- ✓ Dispense su supporto digitale autoprodotte dai docenti.
- ✓ Materiali video accessibili dal web.

PROVE DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI

- ✓ test teorici strutturati; elaborati scritti con riflessioni personali sui compiti assegnati;
- ✓ criteri di valutazione: qualità e puntualità nella consegna della produzione degli studenti in relazione alla coerenza con gli obiettivi proposti e alla originalità delle riflessioni personali. Capacità dello studente di interagire col docente durante le lezioni a distanza;

SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO

COMPETENZE AL TERMINE DEL QUINQUENNIO

- *Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:*
  1. Consapevolezza, valutazione, analisi e rielaborazione delle proprie prestazioni e ampliamento delle capacità coordinative e condizionali
  2. Individuare e applicare metodiche di allenamento supportate da approfondimenti tecnico-tattici
  3. Padronanza delle tecniche espressivo-comunicative in situazioni individuali e di gruppo
- *Sport, regole e fair play*:
  1. Collaborare e partecipare con ruoli ben definiti, assumendosi responsabilità e autonomia organizzativa e progettuale
- *Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:*
  1. Rispetto della propria corporeità perseguendo il proprio benessere
  2. Adottare comportamenti idonei alla prevenzione delle patologie legate ad uno scorretto stile di vita
- *Relazione con l'ambiente scolastico e naturale:*
  1. Responsabilità nel vivere l'ambiente naturale e capacità di tutelarlo
  2. Utilizzo di strumenti tecnologici

CLASSE TERZA

Unità di Apprendimento 1

PALLAVOLO - servizio (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica di esecuzione del servizio dall'alto	• Assumere la corretta postura nell'esecuzione del servizio • Esercitare un corretto controllo della palla sia nel lancio che nella battuta • Utilizzare adeguate risposte motorie in situazioni semplici in collaborazione con il gruppo.

Saperi Minimi: Saper gestire l'esecuzione di un esercizio di battuta dall'alto da una distanza minima di 6 metri dalla rete.

Unità di Apprendimento 2

PALLACANESTRO – passaggio e palleggio (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica di esecuzione dei fondamentali di passaggio e palleggio	• Eseguire il palleggio e il passaggio con il compagno, da fermo e in corsa, senza perdere la palla e commettere infrazione di "passi" o "doppio palleggio". • Eseguire gli esercizi senza guardare la palla. • Utilizzare adeguate risposte motorie in situazioni semplici in collaborazione con il gruppo.

Saperi Minimi: Saper gestire l'esecuzione di palleggio e passaggio da fermo, guardando la palla.

Unità di Apprendimento 3

ATLETICA LEGGERA – salto in alto (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica esecutiva del salto in alto tecnica base e Fosbury	• Eseguire la sequenza di movimenti con rincorsa rettilinea e salto tecnica forbice (e/o ventrale), con arrivo in piedi sul materasso. • Impostare il salto tecnica Fosbury con quattro passi di rincorsa, con arrivo sul materasso in appoggio sul dorso.

Saperi Minimi: Eseguire correttamente il salto tecnica forbice (e/o ventrale), con asticella ad una altezza al di sotto del bacino. Impostare la tecnica Fosbury senza asticella, con due passi di rincorsa.

Unità di Apprendimento 4

FUNICELLA – esercizi con corda lunga in gruppo (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica esecutiva degli esercizi con funicella lunga fatta girare da due persone. • Tecnica di salto con due funicelle.	• Entrata e uscita in tempi corretti. • Mantenere ed adattare la ritmica di salto alla frequenza di giro della funicella • Saper girare la funicella con un compagno mantenendola distesa, rispettando un ritmo adatto all'esecuzione degli esercizi

Saperi Minimi: Eseguire una serie di salti partendo da fermo, al centro della funicella.

Unità di Apprendimento 5

ARRAMPICATA SPORTIVA – motricità specifica (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni generali sulle caratteristiche della progressione motoria su parete appoggiata, verticale e strapiombante • Schemi motori funzionali in rapporto alla pendenza della parete	• Saper modificare la posizione del bacino nelle due fasi della progressione • Saper applicare durante una progressione in traversata lo schema del triangolo di base alla spalliera e sulla parete di arrampicata • Esplorare e spostare i propri limiti di capacità tecnica e fisica durante un percorso in traversata

Saperi Minimi: muoversi in modo equilibrato su parete verticale con appoggi e appigli ravvicinati e di grandi dimensioni; mettersi alla prova ricercando il proprio limite di capacità.

Unità di Apprendimento 6

IL PRIMO SOCCORSO (teorica)

Conoscenze	Abilità
• Catena del soccorso • Responsabilità civile e penale in situazione di emergenza • Principali scenari di soccorso • La rianimazione cardiopolmonare BLSD • Come trattare i traumi più comuni	• Saper ricostruire uno scenario di emergenza ed eseguire in sequenza corretta tutte le operazioni di primo soccorso. • Eseguire le manovre di rianimazione con manichino • Intervenire con modalità adeguate in occasione dei più comuni traumi legati all'attività motoria e sportiva

Saperi Minimi: Conoscere la sequenza di azioni da eseguire in situazione di emergenza (chiamata al 112 ecc..)

Unità di Apprendimento 7

L'ALLENAMENTO SPORTIVO (teorica)

Conoscenze	Abilità
• Basi fisiologiche e metodologiche dell'allenamento • Concetto di Adattamento e Supercompensazione • Variabili dell'allenamento (intensità, volume e qualità) • Mezzi di allenamento • Nozioni di programmazione	• Saper organizzare i mezzi di allenamento in base all'obiettivo. • Saper modulare intensità e volume di allenamento in base alla capacità da allenare. • Saper impostare un programma di allenamento rispettando una corretta progressione del carico

Saperi Minimi: Saper distinguere i mezzi di allenamento principali delle varie capacità condizionali.

CLASSE QUARTA

Unità di Apprendimento 1

PALLAVOLO – la schiacciata (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica di esecuzione della schiacciata (movimento di attacco)	• Saper unire correttamente lancio, rincorsa, stacco e movimento di attacco. • Esercitare un corretto controllo della palla nell'esecuzione della schiacciata, in continuità al muro e a rete con rincorsa. • Saper scegliere il tempo a muro. • Utilizzare adeguate risposte motorie in situazioni semplici in collaborazione con il gruppo.

Saperi Minimi: colpire una palla in attacco nel punto più alto possibile e indirizzarla al di là della rete.

Unità di Apprendimento 2

PALLACANESTRO – il tiro in corsa (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica di esecuzione del fondamentale del tiro in corsa (terzo tempo).	• Saper scegliere il punto corretto dove interrompere il palleggio per eseguire il terzo tempo • Saper accompagnare la palla al punto più vicino possibile al canestro • Eseguire il terzo tempo sia da destra che da sinistra • Eseguire il movimento nell'uno contro uno (cambio di direzione e di velocità) • Utilizzare adeguate risposte motorie in situazioni semplici in collaborazione con il gruppo

Saperi Minimi: Eseguire il tiro partendo da fermo con un palleggio e due appoggi in corsa, partendo da fermo dall'angolo della lunetta.

Unità di Apprendimento 3

ARRAMPICATA SPORTIVA – procedura di assicurazione con corda dall'alto (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica esecutiva della sequenza di operazioni nella procedura di assicurazione con corda dall'alto	• Saper indossare correttamente l'imbrago, fissando il moschettone • Saper inserire correttamente la corda nel

	dispositivo di assicurazione • Saper recuperare la corda in fase di salita e calare in sicurezza il compagno, comunicando in modo efficace • Sapersi legare a un capo di corda con il nodo a “otto”

Saperi Minimi: gestire la sequenza di operazione della procedura senza limiti di tempo; in caso di errori “fatali” individuati dal docente, sapersi correggere autonomamente.

Unità di Apprendimento 4

SOFTBALL – tecnica battuta e gioco (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Tecnica esecutiva del lancio softball per la battuta. • Tecnica esecutiva della battuta • Regolamento tecnico del gioco	• Saper leggere le traiettorie di lancio; colpire la palla in posizione e nel tempo corretto • Giocare con rotazione di ruoli in difesa. • Saper adottare diverse strategie di gioco in difesa, in base alla situazione

Saperi Minimi: Saper battere la palla al volo in situazione facilitata (lancio ‘morbido’ da posizione ravvicinata).

Unità di Apprendimento 5

LA CAPACITA’ DI EQUILIBRIO (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Caratteristiche delle capacità di equilibrio statico e dinamico • Implicazioni della capacità di equilibrio nella pratica motoria e sportiva	• Gestire il proprio equilibrio corporeo in situazione statica • Gestire il proprio equilibrio corporeo in situazione dinamica • Esplorare e spostare i propri limiti della capacità di equilibrio sia statico che dinamico

Saperi Minimi: Saper mantenere per un tempo medio una situazione di equilibrio sia statico che dinamico su una superficie di piccola ampiezza utilizzando tutti i canali di percezione sensoriale.

Unità di Apprendimento 6

SISTEMA MUSCOLARE E FORZA – definizioni e teoria dell'allenamento (teorica)

Conoscenze	Abilità
• Basi anatomo-fisiologiche del sistema muscolare • Definizione di Forza, tipi di forza • Allenamento della forza	• Saper riconoscere i distretti muscolari in base all'esercizio e viceversa. • Saper organizzare l'allenamento della forza in base all'obiettivo

Saperi Minimi: Conoscere i principali distretti muscolari ed almeno un esercizio per ognuno di questi.

Unità di Apprendimento 7

LA POSTURA DELLA SALUTE (teorica)

Conoscenze	Abilità
• Basi anatomo-fisiologiche della colonna vertebrale • Paramorfismi e dismorfismi del rachide • Norme ed esercizi di prevenzione del dolore vertebrale e delle sue patologie	• Saper riconoscere le corrette posture e gli atteggiamenti errati. • Saper associare il concetto di salute ai comportamenti corretti • Riconoscere le corrette posture da utilizzare nei principali movimenti sportivi e lavorativi

Saperi Minimi: Riconoscere i principali atteggiamenti e movimenti scorretti dal punto di vista posturale.

CLASSE QUINTA

Unità di Apprendimento 1

PALLAVOLO - fondamentali di squadra (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Caratteristiche dello schema difensivo di squadra “3-1-2" • Ruoli: posizioni in campo dei giocatori nella modalità con 2 alzatori e 4 schiacciatori	• Saper leggere in anticipo durante il gioco l’alternanza delle fasi di attacco e difesa; • Reagire durante la fase di difesa con spostamenti nello spazio funzionali al gioco di squadra • Posizionarsi in campo e spostarsi durante il gioco in funzione del ruolo assunto

Saperi Minimi: posizionarsi in modo funzionale allo schema difensivo “3-1-2" in una situazione simulata.

Unità di Apprendimento 2

GIOCOLERIA (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Caratteristiche dinamiche e ritmiche della “cascata” con tre palle • Progressione didattica degli esercizi funzionali all’apprendimento e metodologia di lavoro	• Eseguire la cascata a tre palle per un numero di trenta lanci consecutivi in uno spazio libero e da fermo su una superficie di appoggio limitata • Coordinazione oculo-manuale e senso ritmico • Manualità fine nel maneggiare gli attrezzi • Capacità di concentrazione

Saperi Minimi: Saper avviare l’esercizio della cascata a tre palle (eseguire il quarto lancio) in un numero limitato di tentativi.

Unità di Apprendimento 3

ENERGETICA MUSCOLARE E RESISTENZA (teorica)

Conoscenze	Abilità
• le vie di produzione dell’ATP e l’economia dei sistemi energetici • i fattori della resistenza, i metodi di allenamento continui e interrotti da pause, i principi e gli effetti dell’allenamento alla resistenza	• Riconoscere le diverse tipologie di erogazione energetica a seconda dello sport praticato e i relativi tempi di recupero • Prendere coscienza delle modificazioni fisiologiche indotte dell’allenamento aerobico

Saperi Minimi: distinguere le vare tipologie di sforzo in rapporto ai parametri di intensità e durata; riconoscere le categorie e i principali benefici dei metodi di allenamento aerobico.

Unità di Apprendimento 4

BADMINTON - tecnica e gioco (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni sulla storia dello sport, tecnica di base, campo e regolamento di gioco • Modalità di organizzazione di un torneo	• Impugnare correttamente la racchetta nel colpo di dritto e rovescio • Eseguire i colpi fondamentali • Mettere in atto una strategia di attacco e difesa • Saper condurre un incontro sia di singolo che di doppio • Sviluppare una resistenza specifica

Saperi Minimi: saper eseguire una breve sequenza di palleggio misto di dritto e rovescio; partecipare con impegno e dedizione a un torneo di classe.

Unità di Apprendimento 5

RESITENZA AEROBICA (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni della corretta tecnica di corsa nelle prove di resistenza • Strategia funzionale a sostenere in maniera efficace uno sforzo di lunga durata • Utilizzo di un'applicazione per smartphone adatta al monitoraggio degli allenamenti	• Prendere coscienza dei propri errori nella tecnica di corsa e avviare un tentativo di correzione • Mettere in atto un breve programma di allenamento progressivo sulla corsa di resistenza • Monitorare valutare i propri allenamenti con l'utilizzo di un'applicazione per smartphone • Esplorare e spostare in avanti i propri limiti su una prova di corsa di 30 minuti tenendo un ritmo il più possibile costante

Saperi Minimi: correre per 30 minuti senza interruzioni con una differenza di ritmo fra il km più veloce e quello più lento non superiore a 1'30"; non viene presa in considerazione la distanza percorsa.

Unità di Apprendimento 6

ULTIMATE FRISBEE - tecnica e gioco (pratica)

Conoscenze	Abilità
• Nozioni sulla storia dello sport, tecnica di base, campo e regolamento di gioco	• Saper impugnare correttamente il disco ed eseguire i lanci di rovescio, dritto (tre dita) e rovesciato • Saper ricevere un passaggio con le modalità a due e una mano sia da fermo che in corsa • Saper difendere su un avversario e intercettare un passaggio • Sapersi smarcare e orientarsi nello spazio in funzione della ricezione • Partecipare a una partita 7c7 in modo attivo

Saperi Minimi: saper eseguire dei lanci da fermo di dritto e rovescio verso un grande bersaglio da una distanza di una dozzina di metri. Saper ricevere da fermo il disco lanciato da un compagno da distanza ravvicinata.

Unità di Apprendimento 7

EDUCAZIONE ALIMENTARE (teorica)

Conoscenze	Abilità
• alimenti e nutrienti, i fabbisogni biologici, la composizione corporea, la dieta equilibrata, l'alimentazione e lo sport;	• Riconoscere nella propria dieta i principali errori e avviare una correzione • Attuare in relazione alla propria attività motoria/sportiva un comportamento alimentare razionale

Saperi Minimi: distinguere alimenti e nutrienti; riconoscere i principali fabbisogni biologici; concetto generale di equilibrio nella dieta.

PROVE DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI

Per le verifiche pratiche si utilizzeranno misurazioni tramite test oggettivi su specifiche capacità condizionali/coordinative e osservazioni sistematiche soggettive per la rilevazione di descrittori specifici circa le prestazioni motorie proposte in relazione agli obiettivi specifici di apprendimento (numero minimo di due nel trimestre e di tre nel pentamestre sia per il primo che per il secondo anno).

Il grado di acquisizione delle conoscenze teoriche verrà misurato mediante la somministrazione di prove scritte (valide come voto orale) composte da quesiti a risposta multipla, risposta breve e trattazione sintetica di un argomento e/o attraverso interrogazioni svolte nell'ambito delle lezioni pratiche (numero minimo di una nel trimestre e nel pentamestre sia per il primo che per il secondo anno).

"La valutazione ha per oggetto il processo di apprendimento, il comportamento ed il rendimento scolastico degli alunni ..." (DPR 122/09)

In ragione di ciò verrà quindi data importanza all'intero percorso seguito per sviluppare una competenza e non solo al prodotto finale in termini di profitto scolastico, osservandone le modalità di conseguimento (impegno, motivazione, ruolo sociale assunto, consapevolezza nell'operare, sensibilità al contesto…).

La valutazione di fine anno terrà conto delle votazioni riportate nell'arco dell'intero anno scolastico perché la programmazione ha una sua compiutezza in considerazione della globalità delle attività proposte che, diversificando le modalità degli stimoli, potrebbero nel corso dell'anno vedere lo studente ottenere valutazioni anche molto eterogenee, trovandosi ad essere valutato su abilità per le quali può avere predisposizione fisica differente. In questo modo l'alunno ha una valutazione finale più completa e rispondente alla realtà.

Nella valutazione sommativa si terrà conto del livello di partenza dell'alunno/a, della sua velocità di apprendimento motorio e cognitivo, e della sua capacità di rielaborare ed utilizzare autonomamente le informazioni acquisite.

Verranno tenute inoltre in considerazione le osservazioni riguardo i seguenti elementi di carattere formativo:

- ✓ grado di partecipazione alle lezioni attiva e concreta (frequenza con presenza di materiale sportivo);
- ✓ disponibilità al dialogo didattico-educativo e interpersonale con compagni (intesa anche come aiuto verso coloro che presentano delle fragilità) e docente anche in relazione alle attività sportive extracurricolari proposte in istituto;
- ✓ atteggiamento comportamentale (rispetto delle regole, motivazione e impegno personale);
- ✓ disponibilità nell'individuare una propria autonomia responsabile nell'ambito della classe;

METODOLOGIE DIDATTICHE

La strutturazione e l'organizzazione del lavoro ha l'obiettivo di creare le condizioni ideali per l'apprendimento per far sì che gli allievi raggiungano gli obiettivi previsti e naturalmente in rapporto agli obiettivi verrà scelto il metodo che si ritiene più adeguato.
Nella gestione del proprio ruolo il docente cercherà di avere la massima consapevolezza del suo atteggiamento corporeo ponendolo in coerenza con il tono della voce e con il linguaggio verbale, il quale verrà utilizzato inizialmente in modo essenziale e gradualmente in maniera sempre più specifica. Nella relazione con gli allievi cercherà di rinforzare positivamente gli apprendimenti e valutare gli errori come occasione di analisi e di crescita, ponendosi come guida oltre che come giudice.
Durante l'attività didattica si cercherà di stimolare una piacevole partecipazione alle attività proposte e una reciproca collaborazione, alternando la lezione frontale col lavoro a coppie e a gruppi. Lo spirito competitivo e il coinvolgimento emotivo dovrà mantenersi entro i limiti di un corretto e leale confronto, permettendo l'instaurarsi di un clima favorevole all'apprendimento e la creazione di legami di amicizia.
Fondamentale sarà porre lo studente al centro della proposta e stimolare in modo crescente la sua autonomia attraverso una continua presa di coscienza di ciò che sta avvenendo.
Verrà attuata un'alternanza nell'utilizzo dei metodi induttivi come ad esempio il "problem-solving", adatto a stimolare l'intelligenza motoria tramite l'azione ideativa degli allievi (soprattutto nel corso del primo biennio) con i metodi deduttivi che privilegiano percorsi definiti e preordinati nei casi in cui è importante arrivare ad un livello più alto di precisione tecnica.
Il percorso di apprendimento degli alunni partirà generalmente da un approccio globale, per una presa di coscienza generale di ciò che stanno per affrontare, per proseguire con una fase di analisi percettiva degli aspetti specifici da imparare o modificare e finendo con un ritorno al globale ma arricchito dagli aspetti analitici precedenti che diventeranno così migliorativi dell'azione complessiva.

STRUMENTI DIDATTICI

- ✓ Palestre e relative dotazioni di attrezzature.
- ✓ Spazi esterni (prato, pista di atletica leggera).
- ✓ Aule con LIM; libro di testo in adozione: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chies, "Più movimento slim+ebook", Ed. Marietti Scuola.
- ✓ Dispense su supporto digitale autoprodotte dai docenti.
- ✓ Materiali video accessibili dal web.

DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

METODOLOGIE DIDATTICHE

- ✓ suddivisione delle lezioni a distanza: tutte le lezioni verranno svolte in modalità sincrona e saranno della durata di 50';
- ✓ le lezioni verranno svolte mediante l'assegnazione di semplici attività da svolgere in ambito domestico, spiegate con brevi video lezioni dimostrative oppure visione di filmati tematici sportivi;

STRUMENTI DIDATTICI

- ✓ Libro di testo in adozione: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa, "Più movimento slim+ebook", Ed. Marietti Scuola.
- ✓ Dispense su supporto digitale autoprodotte dai docenti.
- ✓ Materiali video accessibili dal web.

PROVE DI VERIFICA DEGLI APPRENDIMENTI

- ✓ test teorici strutturati; elaborati scritti con riflessioni personali sui compiti assegnati;
- ✓ criteri di valutazione: qualità e puntualità nella consegna della produzione degli studenti in relazione alla coerenza con gli obiettivi proposti e alla originalità delle riflessioni personali. Capacità dello studente di interagire col docente durante le lezioni a distanza;

Bergamo, 15 settembre 2026

Il Coordinatore di dipartimento

Prof. Gianluigi Angeloni