

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

2^ BIENNIO

Anno scolastico 2025/2026

Prof.ssa MARIA BEATRICE DE MARCO

CLASSE 5A INDIRIZZO CLASSICO

Dopo la verifica dei prerequisiti abbiamo lavorato per l'acquisizione di corretti stili comportamentali in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'
Conoscere e padroneggiare il proprio corpo	Educazione posturale.	Assumere sempre posture corrette, soprattutto in presenza di carichi.
Percezione sensoriale	Riconoscere e confrontare i ritmi dei gesti e delle azioni anche nello sport.	Riprodurre e saper realizzare ritmi personali delle azioni e dei gesti anche tecnici dello sport, saper interagire con il ritmo del compagno.
Coordinazione generale	Principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento.	Trasferire e ricostruire in collaborazione metodi e tecniche di allenamento, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.
Gioco e sport	La struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport individuali e collettivi affrontati.	Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie dei giochi sportivi trasferendole a spazi e tempi disponibili.
Sicurezza e salute	I principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola all'aperto. Principi generali dell'alimentazione e importanza nell'attività fisica. L'aspetto educativo e sociale dello sport.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza. Curare l'alimentazione relativa al fabbisogno quotidiano. Interpretare le dinamiche afferenti al mondo sportivo e all'attività fisica.
Alfabetizzazione informatica e digitale	Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando materiali e strumenti tecnologici e informatici	Essere in grado di utilizzare strumenti informatici (app di fitness e/o canali youtube) per perseguire il proprio benessere.

CONTENUTI

- Attività a carico naturale.
- Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi.
- Attività ed esercizi per l'organizzazione spazio-temporale.
- Educazione al ritmo ed espressione ritmica negli esercizi sportivi.
- Attività ed esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi.
- Specialità della pallavolo-basket-badminton-beach tennis(tennis) -calcetto-ballo(Just Dance).
- Giochi non convenzionali e strutturati (presentazioni creative,attività collaborative).
- Il Fair Play nel passato nel presente e fuori dal contesto sportivo.

TEORIA

- Regolamento e tattiche di gioco;
- Riferimenti relativi all'anatomia, alla fisiologia, l'igiene, la prevenzione agli infortuni, la postura, l'educazione alla salute in generale.
- Progetto "scuole che promuovono salute" incontri ADMO,AIDO e AVIS.

METODI E STRUMENTI DIDATTICI

Lezione frontale; per gruppi; a classi aperte per gruppi di interesse; utilizzo di strumenti digitali a supporto della didattica.

Quantificare, a seconda dell'età, sesso e caratteristiche psico-morfologiche degli allievi, l'intensità e la durata del lavoro;

Graduare il lavoro proposto passando da richieste più semplici ad altre successivamente più complesse;

Individuazione di interventi di recupero per situazioni svantaggiate.

La scansione temporale dell'intervento didattico e la pratica di determinate attività è stata subordinata alla disponibilità di spazi operativi rispondenti alle esigenze e alla presenza di gruppi omogenei e numericamente adeguati all'interno degli stessi.

La progettazione dell'intervento disciplinare ha tratto ispirazione dalle indicazioni del dipartimento e si è fondata sulla valutazione della situazione di partenza. La continuità didattica ha consentito la progettazione di interventi mirati e rispondenti alle esigenze e agli interessi della classe. Le esercitazioni pratiche in alcuni casi sono state svolte a classi aperte.

Il metodo di lavoro è stato caratterizzato da un approccio prevalentemente globale, con momenti di lavoro individualizzato o a gruppi/squadre.

La verifica del percorso didattico è stata incentrata sull'osservazione diretta e sull'esito di prove quali: gare, esercitazioni sia specifiche che poste al termine di cicli di lezione e, quindi, anche a carattere sommativo.

La valutazione finale ha tenuto conto dell'esito delle prove di verifica, minimo due per quadrimestre, in relazione alla situazione di partenza e di quei comportamenti (impegno, interesse e partecipazione) che hanno caratterizzato il percorso scolastico di ogni studente.

La valutazione nel caso di alunni esonerati dalle attività pratiche è stata incentrata su prove di verifica mirate all'accertamento del livello di conoscenze in merito ai percorsi

disciplinari praticati e anche attraverso attività di intervento e collaborazione nelle lezioni (arbitraggi, registrazioni di dati e risultati, ecc...).

I criteri per la valutazione specifici per scienze motorie sono:

Conoscenze	Abilità	Voto	Livelli di Competenza
Complete, organiche ed articolate.	Conosce in modo approfondito il programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in ogni ambito motorio in modo efficace ed armonico. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute in modo ricco, articolato, con riflessioni e rielaborazione personale	10 9	AVANZATO
Sostanzialmente complete con qualche approfondimento autonomo	Conosce le informazioni del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace ed armonico nei vari ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo propositivo. Comunica esperienze motorie vissute con rielaborazione personale	8	
Sostanzialmente essenziali e organizzate	Conosce le informazioni di base del programma. Esprime le abilità motorie di base e sportive in modo efficace privilegiando alcuni ambiti motori. Si rapporta ai compagni in modo collaborativo. Comunica esperienze motorie vissute con consapevolezza	7	INTERMEDIO
Essenziali	Conosce le informazioni generiche del programma ed esprime abilità motorie di base e sportive minime. Si rapporta al gruppo adeguandosi alle regole. Sa comunicare alcune esperienze motorie.	6	BASE
Superficiali e frammentarie	Attività parziale o parzialmente corretta; Si pone passivamente nei confronti della materia o del gruppo. Esprime abilità motorie di base e sportive minime o in modo disarmonico ed inefficace.	5	BASE NON RAGGIUNTO
Frammentarie e gravemente lacunose	Attività volutamente scorretta. Non si relaziona intenzionalmente con i compagni. Non dà nessuna informazione sugli argomenti proposti. Non è in grado di eseguire compiti semplici.	4	
Nulle o quasi nulle	rifiuta l'attività e qualsiasi tipo di relazione con il docente ed i compagni	3	

Giustificazioni dalla lezione pratica: è stata data la possibilità ai ragazzi di usufruire di due giustificazioni occasionali a quadrimestre (senza attestazione di certificato medico) per motivi di malessere passeggero o dimenticanza materiale, queste sono state tenute conto nella valutazione finale.

GRIGLIA DI VALUTAZIONE ESERCITAZIONI PRATICHE PCTO

INDICATORI	LIVELLI	PUNTI
Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2
Capacità di gestire il proprio apprendimento	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2
Capacità di trasformare le conoscenze in azioni	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2
Creatività e spirito di iniziativa	Completo e articolato	5
	Sostanzialmente essenziale e organizzato	4
	Essenziale	3
	Superficiale e frammentario	1-2

GRIGLIA DI VALUTAZIONE PER RELAZIONI TEORICHE PCTO

INDICATORI	LIVELLI	PUNTI
Pertinenza e capacità di sintesi	Esauriente	5 - 4
	Accettabile	3
	Non pertinente	1-2
Conoscenza dei contenuti	Ampia e articolata	5 - 4
	Accettabile	3
	Insufficiente	1-2
Espressione linguistica	Adeguate e fluide	5 - 4
	Essenzialmente corretta	3
	Scorretta	1-2
Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi e capacità di comunicare costruttivamente in ambiti diversi	Ampia e articolata	5 - 4
	Accettabile	3
	Insufficiente	1-2

EDUCAZIONE CIVICA: CONTENUTI

Regole dello sport, come scuola di vita.

Metodi di allenamento e loro applicazione in rapporto al mantenimento del miglior stato di salute.

Igiene personale a partire dalla gestione dell'abbigliamento consono e delle pratiche generali.

Prevenzione agli infortuni.

Il *Fair Play* sportivo e come regola di vita.

Cultura della donazione: AVIS , ADMO,AIDO .

Ferrara 30/05/2026

L'insegnante

Maria Beatrice De Marco

