

**ISTITUTO MAGISTRALE STATALE
“REGINA MARGHERITA”
PALERMO**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2025-2026
CLASSI BIENNIO**

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive, nella scuola secondaria superiore, e le attività programmate saranno volte non solo al raggiungimento della padronanza motoria all'acquisizione delle abilità, ma soprattutto all'arricchimento della personalità tramite la valorizzazione e il potenziamento delle sue diverse componenti. Si potranno così riscontrare durante lo svolgimento didattico capacità e attitudini spesso trascurate e importanti per la formazione completa dell'individuo. Le Scienze Motorie e Sportive, coinvolgendo ogni settore della crescita evolutiva, contribuisce allo sviluppo delle funzioni caratteriali e dei più alti valori umani, favorendo l'inserimento del futuro cittadino nella società. Per quanto concerne la scansione in moduli delle attività programmate gli insegnanti concordano nel ritenerla applicabile e praticabile non “in toto” sull'intera programmazione, ma solamente per alcuni “oggetti di insegnamento”, poiché il miglioramento delle capacità psicomotorie richiede spesso un lavoro continuo (non a blocchi definiti), costante nel tempo.

La programmazione dell'attività didattica si avvarrà per il raggiungimento degli obiettivi, dell'organizzazione di tornei di classe, di istituto e tornei tra istituti con attività non competitive e adatte alle possibilità di esecuzione pratica consentite dalle strutture ospitanti, che in via privilegiata saranno quelle interne all'istituto, gli esonerati dalle attività pratiche saranno coinvolti in compiti di giuria ed arbitraggio. Verrà anche svolta attività competitiva istituzionale ed a questo scopo si utilizzeranno per la preparazione le ore pomeridiane del gruppo sportivo, senza discriminazione di alcun alunno e nelle ore immediatamente successive all'orario scolastico.

OBIETTIVI FORMATIVI TRASVERSALI

- 1) Miglioramento delle capacità di comunicazione (utilizzo della lingua, dei linguaggi specifici, del linguaggio del corpo, delle azioni motorie);
- 2) Acquisizione e miglioramento delle capacità di valutazione del proprio comportamento, delle proprie azioni, delle proprie capacità e di correzione degli errori.

OBIETTIVI DISCIPLINARI GENERALI

- 1) Miglioramento delle capacità condizionali;
- 2) Miglioramento della mobilità articolare;
- 3) Miglioramento dell'elasticità muscolare;
- 4) Miglioramento delle capacità coordinative.

OBIETTIVI AFFETTIVI

- 1) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico;
- 2) Realizzazione dei compiti assegnati;
- 3) Adottare criteri e norme di comportamento corretti ed adeguati alle circostanze;
- 4) Valutare le proprie opinioni ed eventualmente correggerle nel rispetto di sé e degli altri;
- 5) Evitare eccessi e risolvere conflitti;

OBIETTIVI COGNITIVI

- 1) Conoscenza, comprensione, applicazione della terminologia ginnico-sportiva;
- 2) Conoscenza, comprensione della struttura e delle funzioni dell'apparato locomotore;
- 3) Conoscenza, comprensione delle regole e della tecnica delle principali attività sportive;
- 4) Conoscenza, comprensione e applicazione delle principali norme di educazione stradale;
- 6) Conoscenza, comprensione ed applicazione delle norme per la prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi;
- 7) Conoscenza, comprensione ed applicazione di elementari nozioni di educazione alimentare.

MODULI

Classi Prime e Seconde

Mod. 0	Progetto accoglienza	Progetto accoglienza	Progetto accoglienza		Verifica
Mod. 1	Abilità di base Capacità condizionali e coordinative	Attività per lo sviluppo delle abilità di base e per il miglioramento generale	Camminare, correre, saltare, lanciare e afferrare.	Attività per lo sviluppo della coordinazione e ritmo, dell'equilibrio, della mobilità, articolare, resistenza, forza e velocità.	Verifica
Mod. 2	Terminologia ginnico-sportiva	Uso corretto della terminologia cinetica	Assi e piani del corpo umano	Definizione dei movimenti segmentari	Verifica
Mod. 3	Elementi di Educazione stradale	Conoscenza del codice della strada	Segnaletica	Sicurezza per strada	Verifica
Mod. 4	Atletica leggera e giochi di squadra	Conoscenza dei fondamentali e della tecnica di base	Conoscenza delle regole di gioco	Pratica della pallavolo pallacanestro Atletica Leggera	Verifica
Mod. 5	Apparato locomotore	Morfologia e struttura delle ossa	Scheletro assile e appendicolare	Principali articolazioni: Struttura Localizzazione Funzione	Verifica

Mod .6	Paramorfismi e dismorfismi	Conoscenza dei principali paramorfismi	Prevenzione dei paramorfismi	Differenza tra paramorfismi e dismorfismi	Verifica
Mod. 7	Elementi di Educazione Alimentare	Conoscenza dei principi nutritivi	Dieta equilibrata	Alimentazione e sport	Verifica

COMPETENZE E ABILITA'

Al termine di ciascun modulo l'alunno deve dimostrare di:

MOD.1: avere acquisito miglioramenti nei risultati delle sue prestazioni relative alle capacità condizionali, coordinative, di mobilità articolare ed elasticità muscolare;

MOD.2: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative alla terminologia ginnico-sportiva ;

MOD.3: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'educazione stradale;

MOD.4: avere acquisito, almeno in parte, la tecnica dei fondamentali di base (individuali e di squadra) e le regole di gioco degli sports;

MOD.5: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative all'apparato locomotore;

MOD.6: conoscere, comprendere, applicare le nozioni generali relative ai principali paramorfismi e dismorfismi;

MOD.7: conoscere, comprendere, applicare le principali norme di educazione alimentare.

CONTENUTI

MOD.1

- es. a carico naturale;
- es. a piccoli e grandi attrezzi;
- es. di equilibrio, di coordinazione, di mobilitazione, posturali;
- es. di potenziamento dei segmenti mio-scheletrici ;
- es. di corsa di resistenza, di velocità, es. di forza;
- corsa con variazione di ritmo;
- es. a coppie ed in piccoli gruppi;
- giochi di squadra.

MOD.2

- assi e piani del corpo umano;
- posizioni del corpo (corpo libero ed in rapporto agli attrezzi);
- prese ed impugnature;
- giochi di squadra.

MOD.3

- l'ambiente stradale, la segnaletica stradale;
- conoscenza del codice della strada;
- il comportamento del pedone;
- il comportamento del ciclista;
- il comportamento del ciclomotorista;

MOD.4

- preatletici della corsa;

- propedeutici del salto in alto, del salto in lungo ed dei lanci;
- tecnica del Fosbury in forma analitica e globale, del salto in lungo e dei lanci;
- fondamentali individuali e di squadra (pallavolo, calcetto, tennis-tavolo);
- pallavolo, pallacanestro e calcio: regolamento tecnico.

MOD.5

- Cellule, tessuti, organi, apparati e sistemi;
- morfologia e funzione dello scheletro;
- scheletro assile e appendicolare;
- le articolazioni: tipologia, struttura e funzionamento.

MOD.6

- La postura;
- conoscenza dei principali paramorfismi e differenza tra paramorfismi e dismorfismi;
- prevenzione .

MOD.7

- conoscenza dei principi alimentari;
- dieta equilibrata;
- dieta nello sport.

MEZZI E STRUMENTI

- Libri di testo
- Video
- Settori adibiti a palestra
- Piccoli e grandi attrezzi
- Impianti sportivi

VERIFICHE E VALUTAZIONE

Si effettueranno verifiche periodiche “in itinere” attraverso osservazioni sistematiche su prove individuali o collettive. La valutazione sommativa scaturirà dall’esito delle prove stesse e dalla registrazione di indicatori quali l’interesse, l’impegno l’assiduità, la partecipazione responsabile, il comportamento. Le verifiche tenderanno a stabilire il livello di acquisizione, consolidamento e sviluppo delle abilità, capacità e competenze specifiche.

Gli allievi esonerati dalle esercitazioni pratiche saranno valutati per l’interesse per le attività motorie e la parte teorica ed inoltre, per le funzioni loro affidate con compiti di giuria ed arbitraggio – organizzazione- cooperazione.

Sono anche garantiti i livelli minimi di accettabilità per il passaggio alla classe successiva che vengono indicati qui di seguito:

1^ anno -

- 1) conoscere i principali schemi motori: camminare – correre – saltare – lanciare;
- 2) conoscere e comprendere le nozioni generali relative alla terminologia ginnico-sportiva;
- 3) aver acquisito, almeno in parte, la tecnica di alcune specialità dell’atletica leggera;
- 4) conoscere le principali norme di educazione stradale.

2^ anno -

- 1) migliorare le prestazioni relative alle capacità condizionali e coordinative;
- 2) aver acquisito nozioni teoriche ed in parte pratiche di uno sport di squadra;
- 3) conoscere le principali nozioni di educazione alimentare.

Il gruppo dei docenti del dipartimento nelle riunioni preliminari, ad inizio di anno scolastico ha stabilito i seguenti test di ingresso per gli allievi del primo anno:

- Salto in lungo da fermo
- Lancio della palla medica Kg 3/4
- Abalakov
- Resistenza
- Velocità

inoltre il dipartimento di Scienze Motorie e Sportive è concorde ad ampliare l'offerta formativa inserendo nella attività didattica i sotto specificati progetti:

- 1) Psicomotricità.
- 2) Gruppo sportivo.

Palermo 05/09/2025

Il Capo Dipartimento
Prof.ssa Rosalia Rita Giletto