

**Liceo Classico- Liceo Linguistico- Liceo Artistico
ISTITUTO SUPERIORE**

“Bonaventura Secusio”

Liceo classico, linguistico, artistico, scuola carceraria - Caltagirone (CT)

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

ANNO SCOLASTICO: 2025/2026

CLASSE: II SEZIONE: A INDIRIZZO: Liceo artistico- Design ceramico

N° ALUNNI: 16

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Prof.ssa Monciino Rosa Maria Rita Anna

N° di ore settimanali: 2

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

1.1 Profilo generale della classe

La classe è composta da 16 studenti, tra i quali è presente un'alunna esonerata dall'attività motoria pratica per l'intero anno scolastico. Nel complesso, il gruppo manifesta un livello di responsabilità ancora in fase di sviluppo e una consapevolezza limitata dell'importanza delle principali regole della vita scolastica. La partecipazione alle attività didattico-educative risulta eterogenea: alcuni alunni mostrano buona motivazione e coinvolgimento, mentre altri mantengono un atteggiamento più superficiale. Sono inoltre presenti comportamenti di disturbo che richiedono richiami frequenti per garantire un clima di lavoro adeguato.

Nel contesto delle scienze motorie, disciplina che favorisce lo sviluppo globale della persona attraverso il movimento, l'adozione di corretti stili di vita, la consapevolezza corporea, la cooperazione e il rispetto delle regole, gli studenti manifestano comunque un atteggiamento generalmente positivo. Le attività motorie rappresentano un importante ambito formativo per la costruzione dell'identità, la gestione delle emozioni, il mantenimento della salute e il potenziamento delle capacità fisiche di base. Dall'analisi delle osservazioni sistematiche, insieme ai dati emersi dai test motori d'ingresso e dalle rilevazioni sulle competenze e conoscenze pregresse, il livello di partenza della classe risulta complessivamente medio, pur evidenziando, per alcuni, livelli pienamente positivi e buone potenzialità di miglioramento.

1.2 Alunni con bisogni educativi speciali

(-alunni diversamente abili e con disturbi specifici dell'apprendimento-

Presentare le difficoltà senza riferimento ad eventuali diagnosi cliniche. Specificare le linee guida dell'intervento educativo-didattico, rimandando al P.E.P. o al P.D.P. per competenze e strumenti specifici che si intende adottare.)

Sono presenti tre alunni con Bisogni Educativi Speciali, per i quali il Consiglio di Classe predisporrà i relativi PDP.

1.3 Alunni che necessitano di percorsi personalizzati

(alunni segnalati dal c.d.c. come bisognosi di strategie e modalità di approccio e studio personalizzate)

Non ci sono alunni che necessitano di percorsi personalizzati

1.4 Livelli di partenza rilevati

Livello basso (voti inferiori alla sufficienza)	Livello medio (voti 6-7)	Livello alto (voti 8-9-10)
N. alunni (voto 5): N. alunni (voto inferiore al 5): ____	N. alunni: 11	N. alunni: 5

1.5 Fonti di rilevazione dei dati

(Se è stata adottata una prova di ingresso differente da quella concordata con gli altri docenti della stessa disciplina, allegarne copia)

☐ griglie, questionari conoscitivi

☐ prove aperte (specificare: _____)

☒ altro: Test di autovalutazione motoria.

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale: DEI LINGUAGGI

(Specificare, solo per il biennio: dei linguaggi, matematico, scientifico-tecnologico, storico-sociale, come da D.M. 139/2007)

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

Competenze disciplinari essenziali del primo biennio	• Osservare sé stessi e conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. • Comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace attraverso il movimento • Leggere i messaggi non verbali e comprendere l'importanza del linguaggio del corpo ai fini della comunicazione • Riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione della persona • Ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie • Progettare e gestire semplici piani di allenamento • Comprendere i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di negazione di qualunque forma di violenza. Agire in maniera responsabile e con fair play. • Sperimentare la vittoria e la sconfitta come occasioni per
--	---

	modulare e controllare le proprie emozioni • Condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo il rispetto delle diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie ed altrui capacità, • Applicare semplici strategie di gioco adattandole al variare delle situazioni • Partecipare attivamente, anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica • Risolvere tatticamente un problema di gioco • Comprendere l'importanza di uno stile di vita attivo, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso, cattive abitudini alimentari, e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza • Gestire semplici piani di allenamento • Adottare norme comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi • Adeguato utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione • Valutare i propri risultati, avvalendosi anche di tecnologie e strumenti applicabili alle attività motorie e sportive • Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, con gli altri, gli oggetti e gli ambienti • Controllare il proprio corpo in situazioni variabili e saper reagire prontamente all'imprevisto • Adottare norme comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi • Adeguato utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione • Valutare i propri risultati, avvalendosi anche di tecnologie e strumenti applicabili alle attività motorie e sportive • Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, con gli altri, gli oggetti e gli ambienti • Controllare il proprio corpo in situazioni variabili e saper reagire prontamente all'imprevisto
--	---

2.1 Articolazione delle competenze in Obiettivi specifici di apprendimento e conoscenze

COMPETENZE Cft.1: • Osservare sè stessi e conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. • Comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace attraverso il movimento • Leggere i messaggi non verbali e comprendere l'importanza del linguaggio del corpo ai fini della comunicazione • Riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione della persona • Ipotizzare esercitazioni che sviluppino le proprie capacità motorie • Progettare e gestire semplici piani di allenamento		
O.S.A. <u>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, • Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori utili ad affrontare attività sportive, • Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.	<u>TEORIA:</u> • Apparato cardiocircolatorio; • Apparato locomotore; • Assi e piani e zone e regioni del corpo; • Il sistema muscolare; • il linguaggio non verbale; • L'importanza della pratica sportiva; • Dagli schemi motori alle abilità e la loro applicazione negli sport; • Principi generali dell'allenamento; • Come scegliere il proprio sport; • Gestire semplici piani di allenamento che sviluppino le proprie capacità motorie;	• A livello orale: attraverso interrogazioni • A livello scritto: attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

COMPETENZE Cft.2: • Comprendere i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di negazione di qualunque forma di violenza. Agire in maniera responsabile e con fair play; • Sperimentare la vittoria e la sconfitta come occasioni per modulare e controllare le proprie emozioni; • Condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo il rispetto delle diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie ed altrui capacità; • Applicare semplici strategie di gioco adattandole al variare delle situazioni;

• Partecipare attivamente, anche con compiti di collaborazione, allo svolgimento dell'attività didattica e all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica • Lo sport come strumento di integrazione tra i popoli.		
O.S.A. <u>Lo sport, le regole e il fair play</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Praticare sport individuali e di squadra, anche in forma competitiva • Promuovere negli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. • Potenziare i valori sociali dello sport e utilizzare un'etica competitiva basata sulla lealtà sportiva. • Imparare a confrontarsi e a collaborare con i compagni seguendo regole condivise e fruttando al meglio le proprie potenzialità. • Sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria • applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche.	<u>TEORIA:</u> • Il significato di far parte di un gruppo • Le dinamiche del gioco di squadra • I movimenti fondamentali degli sport individuali e di squadra • Sport di squadra, gli schemi di gioco e i ruoli fondamentali • Le caratteristiche delle principali specialità degli sport individuali • I regolamenti degli sport praticati a scuola • I gesti arbitrali e compiti di giuria • Il valore etico dello sport • Sport e disabilità: Adapted Physical Activity	• A livello orale, attraverso interrogazioni. • A livello scritto, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

COMPETENZE Cft.3: • Comprendere l'importanza di uno stile di vita attivo, come presupposto di una cultura personale che valorizzi le esperienze motorie e sportive, anche extrascolastiche, come prevenzione di ipocinesia, sovrappeso, cattive abitudini alimentari, e utilizzo di sostanze che inducono dipendenza • Gestire semplici piani di allenamento • Adottare norme comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi		
O.S.A. <u>Salute, benessere, sicurezza e</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA

<u>prevenzione</u>		
• Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo; • Adottare principi igienici e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere; • Avere consapevolezza dei benefici indotti da un'attività fisica praticata in forma regolare. • Mettere in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui.	<u>TEORIA:</u> • I principi fondamentali di una dieta equilibrata; • Le diverse forme di dipendenza; • I rischi della sedentarietà; • Il movimento come prevenzione; • Principi nutritivi e disturbi Alimentari • Norme di comportamento da adottare in caso d'infortunio; • Conoscere per prevenire: Le dipendenze e il doping;	• A livello orale, attraverso interrogazioni • A livello scritto, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

COMPETENZEft.4:

- Adeguato utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione
- Valutare i propri risultati, avvalendosi anche di tecnologie e strumenti applicabili alle attività motorie e sportive.
- Rapportarsi in modo adeguato con il proprio corpo, con gli altri, gli oggetti e gli ambienti
- Controllare il proprio corpo in situazioni variabili e saper reagire prontamente all'imprevisto

O.S.A. <u>Relazione con l'ambiente</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Realizzare pratiche motorie e sportive in ambiente naturale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; • Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti, • Elaborare semplici strategie per la pratica di attività sportive e ricreative in ambiente naturale.	<u>TEORIA:</u> • Analizzare la propria e l'altrui prestazione, identificandone aspetti positivi e negativi. • I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale • Uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive • I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale.	• A livello orale, attraverso interrogazioni • A livello scritto, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

ATTIVITÀ

Le seguenti attività verranno utilizzate tenendo conto che ciascuna di esse può essere utile al conseguimento di O.S.A. diversi.

COMPETENZA Cfr1:	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Attività ed esercizi a carico naturale. • Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. • Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati. • Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. • Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. • Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo. • Es. in isotonia e isometria • Esercitazioni per favorire il miglioramento della <i>funzione cardio-respiratoria</i>. • Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'Efficienza muscolare • Esercitazioni per favorire il progressivo potenziamento muscolare • Esercitazioni per favorire il miglioramento della resistenza • Esercitazioni per favorire il miglioramento della mobilità • Esercitazioni per favorire il miglioramento della velocità • Esercitazioni per favorire il miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico e in volo • Esercitazioni per migliorare la coordinazione dinamica generale,	• A livello pratico attraverso: ✓ test di valutazione delle capacità organiche e delle abilità motorie ✓ osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione e alla situazione di partenza.

COMPETENZA Cft. 2:	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Attività sportive individuali: atletica leggera • Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamano, softball, rugby educativo ecc. • Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati. • Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.	• A livello pratico attraverso: ✓ test di valutazione delle capacità organiche e delle abilità motorie ✓ osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione.

COMPETENZA Cft.3:	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione. • Esercitazioni per favorire il miglioramento	• A livello pratico attraverso: ✓ test di valutazione delle capacità organiche e delle abilità motorie ✓ osservazione diretta e sistematica da parte

dell'efficienza muscolare e della mobilità	dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione.
• Ginnastica posturale	

COMPETENZA Cft.4:	TIPOLOGIA DI VERIFICA
Allenamenti specifici in ambienti esterni alla palestra	• A livello pratico attraverso: ✓ test di valutazione delle capacità organiche e delle abilità motorie ✓ osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione.

3. CONTENUTI DISCIPLINARI RELATIVI ALLA PROGETTAZIONE DI EDUCAZIONE CIVICA

Titolo: Benessere emotivo e sport: la gestione dello stress come strumento di educazione emotiva
N. ore 3, 1 ora I quadrimestre. 2 ore II quadrimestre.

4. MODULI RELATIVI ALLA DIDATTICA ORIENTATIVA

Attività	Competenze	n. ore
L'intelligenza della squadra: dinamiche di gruppo tra empatia e dati.	-Imparare ad imparare -Progettare e comunicare -Collaborare e partecipare	4

5. STRATEGIE METODOLOGICHE

La metodologia didattica prevederà lezioni frontali e dialogate, affiancate da momenti di confronto e dibattito per favorire il coinvolgimento attivo degli studenti. Saranno utilizzate attività collaborative finalizzate a promuovere partecipazione, responsabilità condivisa e capacità di cooperazione. In particolare, nel contesto delle scienze motorie verranno adottate metodologie come il cooperative learning, orientato al lavoro di squadra e alla costruzione di competenze sociali e motorie tramite obiettivi comuni, e il peer tutoring, che permetterà agli studenti più competenti o più autonomi di supportare i compagni nei compiti tecnico-motori, favorendo inclusione, motivazione e apprendimento di tutti.

La scelta delle attività dipenderà anche dalla disponibilità degli impianti sportivi. Le lezioni pratiche si svolgeranno nella palestra d'Istituto e/o nel campo polivalente, mentre quelle teoriche si terranno in aula. I criteri metodologici includeranno modalità interattive, attività a piccoli gruppi, esercitazioni individualizzate e l'utilizzo sia del metodo globale sia di quello analitico, in base agli obiettivi e ai livelli degli studenti.

Durante le lezioni si cercherà di coinvolgere tutti gli alunni riducendo al minimo i tempi di attesa; quando questi dovessero risultare inevitabili, gli studenti saranno impegnati in compiti collaterali quali valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati o assistenza ai compagni. L'obiettivo sarà quello di instaurare un clima capace di stimolare interesse, partecipazione emotiva e collaborazione reciproca. Lo spirito competitivo sarà mantenuto entro i limiti di un confronto corretto e leale, valorizzando le capacità individuali e il miglioramento personale più che la competizione tra pari.

6. AUSILI DIDATTICI

Libri di testo: Educare al movimento (autori: Nicola Lo Vecchio, Gianluigi Fiorini, Elisabetta Chiesa, Stefano Coretti – Ed. Deascuola) e materiali di approfondimento, quali presentazioni multimediali utilizzate in aula e mappe concettuali.

Attrezzature e ambienti per l'apprendimento: palestra.

7. MODALITÀ DI RECUPERO DELLE LACUNE RILEVATE E DI VALORIZZAZIONE DELLE ECCELLENZE

Recupero delle lacune Recupero curricolare.

- Il recupero sarà rivolto agli alunni che presentano difficoltà nell'adozione di un metodo di studio efficace e nell'acquisizione di competenze e conoscenze.
- Saranno proposti compiti individualizzati e differenziati, per permettere a ciascuno di migliorare in relazione alle proprie potenzialità.
- In base ai risultati raggiunti verranno attuati interventi personalizzati per piccoli gruppi, per l'intera classe o per singoli studenti.

Strategie di intervento

- Interventi in itinere.
- Indicazioni per il recupero autonomo.
- Apprendimento collaborativo, privilegiando attività in piccoli gruppi.
- Interrogazioni programmate.
- Periodi di pausa didattica.

Valorizzazione delle eccellenze:

- Proposte di approfondimento e attività aggiuntive per gli alunni che dimostrano particolari competenze e attitudini.
- Coinvolgimento in ruoli di tutoraggio nei gruppi cooperativi.
- Attività opzionali di potenziamento tecnico-motorio e/o teorico.

8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

La valutazione verrà effettuata attraverso prove scritte e orali, test motori, osservazioni sistematiche e l'utilizzo di schede di valutazione e autovalutazione.

Essa si basa sui livelli di partenza degli studenti e fa riferimento al miglioramento delle prestazioni individuali.

Per le verifiche saranno utilizzati:

- test motori d'ingresso;
- controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche;
- interrogazioni e test di conoscenza.

La valutazione ha lo scopo di individuare e aggiornare continuamente le strategie educative più efficaci, sia nel lungo periodo sia durante lo svolgimento delle attività didattiche.

La valutazione finale di ogni studente terrà conto:

- dei risultati ottenuti;
- dei progressi realizzati rispetto alla situazione iniziale;
- dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'anno.

9. INIZIATIVE DI TIPO DISCIPLINARE, PER L'ARRICCHIMENTO DEL CURRICOLO FORMATIVO

- Incontri con esperti per la prevenzione sull'uso/abuso di sostanze, tra cui abuso di stupefacenti e l'uso nocivo di alcool;
- Corso di primo soccorso;
- Organizzazione tornei interclasse e d'Istituto;
- Organizzazione tornei sportivi con la partecipazione degli altri Istituti Superiori di secondo grado presenti nel territorio;
- Partecipazione ai campionati studenteschi;
- Organizzazione dei giochi sportivi nelle ore pomeridiane.

FIRMA DEL DOCENTE

Monciino Rosa Maria Rita Anna