

PROGETTAZIONE DISCIPLINARE PER COMPETENZE

ANNO SCOLASTICO: 2025/2026

CLASSE: 4 SEZIONE: D L INDIRIZZO: Linguistico

N° ALUNNI: 18 - 14 ALUNNE 4 ALUNNI

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Parisi Andrea Nunzio

N° di ore settimanali: 2

1. ANALISI DELLA SITUAZIONE DI PARTENZA

Profilo generale della classe

La classe è composta da 18 alunni suddivisi in 3 fasce di livello, la prima è costituita da un livello alto-medio e presentano una buona preparazione e mostrano una buona partecipazione e impegno, la seconda fascia è formata da alunni di livello medio ed hanno un'accettabile preparazione di base e mostrano un sufficiente impegno quasi sempre costante. La terza fascia è costituita da alunni di livello medio-basso ed hanno una preparazione di base incerta per i quali risultano ancora insufficienti i livelli di partecipazione e d' impegno. Dal punto di vista disciplinare la classe si presenta rispettosa delle regole.

Alunni con disabilità o con bisogni educativi speciali

Un alunno, di origine straniera, nonostante viva in Italia da più di due anni, continua a presentare difficoltà di comprensione/esposizione in lingua italiana; allo scopo di facilitare la sua azione di apprendimento, il CdC concorda sulla predisposizione di un PDP, al quale si rimanda per le informazioni in merito alle discipline coinvolte, agli obiettivi minimi e alle competenze individuate, nonché ai metodi, alle modalità di verifica, ai criteri di valutazione e agli strumenti specifici che si intendono adottare.

Alunni che necessitano di percorsi personalizzati

Non sono presenti alunni per cui il CDC ha stabilito di redigere un PDP condiviso con la famiglia.

Livelli di partenza rilevati

Livello basso (voti inferiori alla sufficienza)	Livello medio (voti 6-7-8)	Livello alto (voti 9-10)
N. alunni (voto 5): _____ N. alunni (voto inferiore al 5): _____	N. alunni: 13	N. alunni: 5

Fonti di rilevazione dei dati

☐ griglie, questionari conoscitivi

☒ prove aperte (specificare: esposizione orale)

☒ altro: Test Motori

2. QUADRO DELLE COMPETENZE

Asse culturale: _____

(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 secondo biennio <i>(individuare nel testo delle "Indicazioni Nazionali" o già definite all'interno del Dipartimento disciplinare, ma adattate, modificate ed integrate in funzione della situazione della classe e delle finalità educative del PTOF; per il biennio fare riferimento anche alle competenze individuate nell'Allegato 1, del D.M. 139/2007)</i>	Analizzare se stessi e il proprio corpo attraverso la conoscenza delle proprie potenzialità e i propri limiti nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. • Affermare la propria personalità attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea • Controllare il proprio corpo in funzione di un obiettivo • Avere consapevolezza che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e conoscere ed interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette • Progettare e gestire semplici piani di allenamento e valutare i propri percorsi. • Promuovere 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. • Vivere 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, • Progettare e gestire semplici piani d'allenamento • Agire in differenti situazioni di pratica sportiva sapendo scegliere e adottare le strategie di gioco più indicate alla situazione
--	---

	• Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata • Confrontarsi e collaborare con i compagni per progettare attività o tornei sapendo scegliere tra soluzioni più idonee • Consolidare stili di vita corretti e salutari, 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 • Adottare norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere e comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi • Affrontare comuni casi di primo soccorso • Organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo / mantenimento fisico tenendo sotto controllo la propria postura • Utilizzare i mezzi informatici per l'elaborazione di dati relativi all'attività svolta • Muoversi in modo sicuro in ambienti differenti e saper reagire prontamente all'imprevisto Padroneggiare le diverse abilità motorie, adattare alla variabilità delle condizioni di gara o ad altri contesti
--	---

2.1 Articolazione delle competenze in Obiettivi specifici di apprendimento e conoscenze

(Lo schema va ripetuto per tutte le competenze individuate; può contenere O.S.A. e contenuti differenti. Se occorre, le competenze che ricadono sugli stessi o.s.a. e/o sui medesimi contenuti possono essere accomunate)

COMPETENZE Cfr1: • Analizzare se stessi e il proprio corpo attraverso la conoscenza delle proprie potenzialità e i propri limiti nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. • Affermare la propria personalità attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea • Controllare il proprio corpo in funzione di un obiettivo • Avere consapevolezza che il corpo comunica attraverso un linguaggio specifico e conoscere ed interpretare i messaggi, volontari e involontari, che esso trasmette • Progettare e gestire semplici piani di allenamento e valutare i propri percorsi.		
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

• Possedere maggiore padronanza di sé, • Ampliare le capacità condizionali e coordinative, • Conoscere e applicare metodiche di allenamento supportate da approfondimenti culturali e tecnico tattici. • Valutare le proprie capacità, • Sperimentare varie tecniche espressive -comunicative utili anche a suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.	<u>TEORIA:</u> • Il sistema muscolare; • Apparato articolare; • Meccanica della contrazione; • Tipi di contrazione muscolare; • Cinesiologia muscolare; Movimento e muscoli del busto e del dorso; • Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva; • L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo; • Capacità coordinative;	• A livello orale, attraverso interrogazioni • A livello scritto, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).
---	--	--

COMPETENZE Cfr2:

- Promuovere 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.
- Vivere 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,
- Progettare e gestire semplici piani d'allenamento
- Agire in differenti situazioni di pratica sportiva sapendo scegliere e adottare le strategie di gioco più indicate alla situazione
- Acquisire le tecniche sportive specifiche, utilizzarle in forma appropriata e controllata
- Confrontarsi e collaborare con i compagni per progettare attività o tornei sapendo scegliere tra soluzioni più idonee

O.S.A. <u>Lo sport, le regole e il fair play</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Partecipare e organizzare competizioni scolastiche nelle diverse specialità sportive. • Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando propensioni individuali • Osservare e interpretare i fenomeni legati all'attività fisica e al mondo sportivo • Praticare gli sport e conoscere la teoria, la tecnica e la tattica.	<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).

COMPETENZEfr3:

- Consolidare stili di vita corretti e salutari, 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
- Adottare norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere e comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale, degli altri e dell'ambiente in contesti di vita, di studio e nei luoghi sportivi
- Affrontare comuni casi di primo soccorso
- Organizzare autonomamente un proprio piano di sviluppo / mantenimento fisico tenendo sotto controllo la propria postura

O.S.A. <u>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
• Prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. • Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità; • Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso	<u>TEORIA:</u> • Principi dell'allenamento sportivo e le metodologie; • I principi fondamentali di una dieta equilibrata; • Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni; • Elementi di primo soccorso; • sostanze nocive e il doping;	• A livello orale, attraverso interrogazioni • A livello scritto, attraverso domande a risposta aperta e prove strutturate (vero/falso, scelte multiple).

COMPETENZEfr4:

- Utilizzare i mezzi informatici per l'elaborazione di dati relativi all'attività svolta
- Muoversi in modo sicuro in ambienti differenti e saper reagire prontamente all'imprevisto
- Padroneggiare le diverse abilità motorie, adattare alle variabilità delle condizioni di gara o ad altri contesti

O.S.A. <u>Relazione con l'ambiente</u>	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
---	----------------------	-----------------------

• Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici • Realizzare pratiche motorie e sportive in ambiente naturale per stimolare il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo.; •Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti	<u>TEORIA:</u> • I diversi tipi di attività motoria e sportiva in ambiente naturale • Scoperta e osservazione dell'ambiente attraverso lo sport • uso degli strumenti tecnici basilari delle attività sportive • Rilevazioni dati post gara e pre gara;	• 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	• 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.

• 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,	

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 dell'efficienza muscolare e della mobilità • Ginnastica posturale	• 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.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 : Inimitabili emozioni - Sc. motorie : Empatia in campo

4. PERCORSO/I CLIL

(Solo per le discipline che partecipano ai percorsi CLIL, come definito dal consiglio di classe, precisare il contributo)

TITOLO: _____		
COMPETENZA /E: _____ _____ _____		
O.S.A. • • •	CONOSCENZE/CONTENUTI	TIPOLOGIA DI VERIFICA

5. STRATEGIE METODOLOGICHE

La scelta delle attività è condizionata dallo stato degli impianti sportivi disponibili. Le lezioni pratiche si svolgeranno nella palestra d'Istituto e/o nel campetto polivalente attiguo, quelle teoriche in aula. I criteri metodologici utilizzati saranno la lezione frontale e interattiva, attività per gruppi con interventi individualizzati. Verrà applicato il metodo globale e analitico. Nello svolgimento delle lezioni si cercherà di coinvolgere attivamente tutta la classe, riducendo al minimo i tempi di attesa, laddove questi siano necessari si impegneranno gli allievi in attività collaterali tipo valutazioni, arbitraggi, rilevazione dati, assistenza. Si cercherà di instaurare, durante le lezioni, un clima tale da stimolare l'interesse, il coinvolgimento emotivo, la reciproca collaborazione; lo spirito competitivo dovrà essere mantenuto nei limiti di un corretto e leale confronto, teso all'affermazione delle proprie capacità più che al superamento di quelle dei compagni.

6. AUSILI DIDATTICI

Libri di testo;

Sussidi multimediali;

Mappe concettuali

Attrezzature e ambienti per l'apprendimento:

palestra e campetto polivalente attiguo, spazi disponibili Parco Comunale

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

Pausa didattica;

Il livello di sufficienza sarà dato dal raggiungimento dello standard minimo richiesto. Nel caso in cui questo non venisse raggiunto da un ampio numero di alunni, si provvederà a modificare la tabella di riferimento, livellandola verso il basso. Il percorso potrà subire variazioni a seconda dello svolgimento del programma e delle capacità degli studenti della classe.

8. VERIFICA E VALUTAZIONE DEI PROCESSI E DEGLI APPRENDIMENTI

La valutazione si basa sulla rilevazione dei livelli di partenza e si riferisce in primo luogo al miglioramento delle prestazioni individuali. Per le verifiche verranno utilizzati: test motori di ingresso ed in itinere, controlli periodici basati sulle osservazioni sistematiche delle varie attività. Interrogazioni e test di conoscenza teorica verranno effettuati per l'assegnazione del voto orale, e saranno considerati per la valutazione globale. Saranno svolte, almeno due verifiche pratiche e due orali a quadrimestre. Si susciterà qualsiasi tipo di collegamento interdisciplinare individuando i concetti comuni e specifici di altre discipline. Si fa presente che l'attività pratica sarà supportata contestualmente da informazioni di carattere tecnico-sportivo e da nozioni scientifico-fisiologiche. Gli allievi esonerati saranno valutati sia su compiti organizzativi di arbitraggio che su argomenti teorici, ricerche e approfondimenti inerenti alla disciplina. La valutazione formativa inserita nel processo di apprendimento, mediante controlli sull'acquisizione degli obiettivi operativi, servirà per testare gli apprendimenti in relazione alle metodologie adottate. La valutazione sommativa sarà il controllo finale sul rendimento, tenendo conto delle verifiche periodiche, dei livelli di partenza, della progressione di apprendimento, della partecipazione al dialogo educativo, del livello di motivazione, della capacità di concentrazione della collaborazione, dell'impegno, dell'interesse, del grado di maturità e di responsabilità e della partecipazione attiva dimostrata dall'alunno/a durante lo svolgimento delle attività.

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

(incontri con esperti, partecipazione ad attività culturali, teatrali, cinematografiche, visite di istruzione,...)

- 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.

Caltagirone 06/11/2025

FIRMA DEL DOCENTE

PROF. Parisi Andrea Nunzio