



**PROGETTAZIONE CURRICULARE DEL DIPARTIMENTO DI
SCIENZE NATURALI, SCIENZE INTEGRATE, SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Anno Scolastico 2025/2026**

INDIRIZZO : ☐ LICEO SCIENTIFICO opzione Scienze Applicate QUADRIENNALE ☒ LICEO SCIENTIFICO opzione Scienze Applicate QUINQUENNALE
☐ TECNICO TECNOLOGICO (☐ Informatica QUADRIENNALE/ QUINQUENNALE ☐ Elettrotecnica ☐ Meccanica ☐ Telecomunicazioni)
 CLASSI : ☐ PRIME ☐ SECONDE ☒ TERZE ☐ QUARTE

LIVELLI			GIUDIZIO SINTETICO CORRISPONDENTE		VOTO IN DECIMI CORRISPONDENTE
A	LIVELLO AVANZATO	A2	OTTIMO Piena e approfondita acquisizione delle competenze		10
		A1	DISTINTO Completa e sicura acquisizione delle competenze		9
B	LIVELLO INTERMEDIO	B2	BUONO Completa acquisizione delle competenze		8
		B1	DISCRETO Soddisfacente acquisizione delle competenze		7
C	LIVELLO BASE		SUFFICIENTE Essenziale acquisizione delle competenze		6
D	LIVELLO INIZIALE	D2	NON SUFFICIENTE Insufficiente acquisizione delle competenze	MEDIOCRE	5
		D1		INSUFFICIENTE	4
				GRAVEMENTE INSUFFICIENTE	
CASI PARTICOLARI		R	Rifiuto della verifica orale e/o compito scritto consegnato in bianco		al BIENNIO = VOTO 2 al TRIENNIO = VOTO 1

Programmazione elaborata e approvata all'unanimità da tutti i docenti di Disciplina

Barcellona P.G. 30/11/2025

La coordinatrice del dipartimento
(prof. Tiziana Bello)

Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3 c.2 D.Lgs.n.39/93

La progettazione curriculare della disciplina, svolta in tutte le classi parallele, viene articolata in moduli e relative UD-Unità Didattiche (ordinarie/CLIL)

1. MODULI DIDATTICO-EDUCATIVI suddivisi in Unità Didattiche (UD)			
Moduli (Titolo/numero)	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPETENZE ATTESE
MODULO PROPEDEUTICO A SCUOLA IN SICUREZZA Tempi: Settembre/Maggio	UD 1 La sicurezza a scuola • Norme di sicurezza: D.L 81/08 • Regolamento per le lezioni di scienze motorie e sportive. • Con sicurezza in palestra e negli spazi predisposti • Piano di gestione emergenze, urgenze, evacuazioni	• Conoscere le norme di sicurezza previste dalla legge 81/08. • Conoscere il Regolamento della disciplina e le principali norme di sicurezza da mettere in atto per evitare incidenti e/o infortuni • Conoscere le linee guida per la gestione dell'emergenza/urgenza e/o evacuazione dall'Istituto in caso di: incendio che si sviluppa all'interno dell'edificio scolastico, incendio che si sviluppa nelle vicinanze della scuola, eventi atmosferici eccezionali, terremoto, cedimenti strutturali, avviso o sospetto della presenza di ordigni esplosivi, inquinamenti, malore e/o infortunio, ogni altra causa che sia ritenuta pericolosa dal Dirigente Scolastico)	• Prevenire e fronteggiare in modo adeguato le più disparate situazioni di pericolo che rendono necessaria l'evacuazione dell'intera popolazione scolastica, o di parte di essa, dall'edificio scolastico e dagli spazi limitrofi
MODULO 1 CONOSCERE IL CORPO DAL PUNTO DI VISTA DINAMICO Tempi : Settembre/Ottobre	UD 1 Lo sport come momento di crescita per misurarsi • Le capacità motorie condizionali: forza, velocità, la resistenza, la flessibilità, • Le capacità motorie coordinative: generali e speciali (l'equilibrio) • Le capacità motorie e l'allenamento • Test Motori	• Consolidare gli obiettivi acquisiti • Migliorare le capacità motorie condizionale e coordinative • Percezione, consapevolezza ed elaborazione di risposte motorie efficaci, economiche e personali in situazioni semplici	• Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti • Sperimentare azioni motorie via via più complesse e diversificate per migliorare le proprie capacità motorie
MODULO 2 IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA': L'APPARATO LOCOMOTORE IL SISTEMA NERVOSO ED IL MOVIMENTO Tempi: Novembre/Dicembre /Gennaio	UD 1 Il sistema muscolare – l'energetica muscolare • Il meccanismo di produzione energetica • Le vie di produzione dell'ATP: meccanismi energetici UD 2 Muscoli e movimento • Nomenclatura ed azione dei principali muscoli del corpo UD 3 Il sistema nervoso ed il movimento • Cenni sulla struttura del sistema nervoso • Le sinapsi neuromuscolari • Classificazione del movimento: volontario, automatizzato, riflesso	• Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai sistemi che determinano e controllano il movimento	• Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità

MODULO 3 SALUTE E BENESSERE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO Tempi: Febbraio	UD 1 Mi mantengo in salute • Il movimento come prevenzione • I rischi della sedentarietà • Come scegliere l'attività fisica in relazione all'età	• Adottare uno stile di vita attivo per migliorare la propria salute e il proprio benessere	• Conoscere il proprio corpo al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale • Essere in grado di auto-valutare e riconoscere i rischi della sedentarietà
MODULO 4 PROTEGGERSI DALLE DIPENDENZE GRAZIE ALLA PRATICA DELL'ATTIVITA' MOTORIA Tempi: Marzo/ Aprile	UD 1 Le dipendenze • Le dipendenze più diffuse ed i loro danni sull'organismo: l'alcool, il fumo, le droghe • Le dipendenze comportamentali: giochi in internet, videogiochi, social network, il gioco d'azzardo patologico • Il doping: cenni	• Adottare uno stile di vita attivo per migliorare la propria salute e il proprio benessere • Assumere comportamenti attivi e di salvaguardia nell'uso di sostanze illecite	• Conoscere il proprio corpo al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale • Conoscere i rischi causati da sostanze che provocano dipendenza • Conoscere le sostanze nocive e dopanti per l'organismo
MODULO 5: MUOVERSI IN SICUREZZA NEGLI SPORT Tempi: Maggio	UD 1 Vita quotidiana e sicurezza • Educazione alla sicurezza in ambito motorio: regole da osservare • I numeri della sicurezza • Come si presta il primo soccorso • Il reato di omissione di soccorso • Classificazione degli infortuni • Arresto cardiaco e rianimazione cardio-polmonare • Il DAE (defibrillatore automatico esterno)	• Applicare le norme di un corretto comportamento in relazioni agli ambienti in cui ci si trova • Mettere n atto comportamenti adeguati ai fini della sicurezza e prevenzione degli infortuni	• Assumere comportamenti funzionali ed adeguati ai fini della sicurezza, a scuola, in palestra e negli spazi aperti • Conoscere il proprio corpo e la propria condizione fisica, le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni e del primo soccorso
MODULO 6 GLI SPORT Tempi: Settembre / Maggio	UD 1 Il Tennis tavolo e le sue regole • Regolamento tecnico • I fondamentali del gioco: servizio, risposta al servizio, palleggio, schiacciata, attacco in topspin • I comportamenti tattici essenziali: ai diversi colpi di attacco ed alla loro difesa • Il gioco singolo: 1 vs 1 • Il gioco doppio: 2 vs 2 UD 2 Il calcio balilla: gioco ludico ricreativo UD 3 Atletica leggera (teoria) UD 4 Pallavolo (teoria) UD 5 Pallacanestro (teoria) UD 6 Calcio a 5 (teoria)	• Conoscere e praticare in modo essenziale e corretto i giochi/sport proposti	• Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i giochi/ sport. • Promuovere la cultura del fair play in ambito scolastico e fuori nella vita di tutti i giorni.

MODULO 7: STUDENTE COMPETENTE Tempi: in itinere	U.D. 1 Metodo di studio • Tecniche di lettura e di scrittura • Tecniche di espressione e di comunicazione orale. • Tecnica degli appunti • Consultazione di testi multimediali. • Ricerca causa – effetto • Mappe concettuali U.D. 2 “Proviamoci ovvero prove Invalsi (ove previsto)” • Argomenti oggetto delle prove invalsi già presenti nella programmazione	• Comprendere un testo scritto e orale • Imparare a prendere appunti e a organizzarli • Organizzare in modo chiaro un discorso • Realizzare schemi, tabelle e grafici • Consultare i testi multimediali • Selezionare i punti focali intorno al quale costruire le risposte • Acquisire idonee modalità di ragionamento. • Leggere qualunque tipo di testo, applicando correttamente le tecniche di lettura esplorativa e approfondita (in inglese skimming/scanning) • Comprendere, in modo globale e locale, testi di tipo formale, non formale e informale in madrelingua e in lingua straniera (inglese) • Analizzare, selezionare e interpretare i dati utili • Saper leggere grafici e tabelle • Saper utilizzare le corrette strategie di risoluzione dei test	• Migliorare le abilità di studio per: – Acquisire – Memorizzare – Rielaborare – Conservare • Utilizzare autonomamente gli strumenti metodologici acquisiti per migliorare l’esposizione orale e scritta • Acquisire consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità • Acquisire la consapevolezza del valore formativo ed educativo dello studio • Affrontare con sicurezza le prove standardizzate Invalsi applicando correttamente le tecniche di lettura, ascolto e di decodifica del testo • Gestire l'emotività per evitare errori di distrazione • Ottimizzare i tempi per la risoluzione dei quesiti proposti • Utilizzare in modo appropriato le tecnologie digitali
MODULO 8: RECUPERO, CONSOLIDAMENTO E POTENZIAMENTO Tempi In itinere	U.D. 1 Recupero e/o consolidamento • Recupero e/o consolidamento dei contenuti essenziali e fondamentali degli argomenti proposti U.D. 2 Potenziamento • Ampliamento e approfondimento individuale o di gruppo sugli argomenti disciplinari proposti e/o su tematiche di attualità	• Recuperare le carenze individuate e/o consolidare l’apprendimento attraverso azioni mirate e personalizzate in base alla situazione didattica dell’allievo • Ampliare il proprio apprendimento • Applicare i contenuti acquisiti in modo autonomo • Partecipare consapevolmente alla attività di potenziamento previste (giochi, olimpiadi, stage, ecc)	• Acquisire una certa autonomia nello svolgere compiti semplici inerenti agli argomenti oggetto del recupero e /o consolidamento • Potenziare i saperi e le abilità relative alla disciplina • Utilizzare i contenuti acquisiti in contesti nuovi e diversi. • Migliorare l’autovalutazione attraverso lavori individuali e di gruppo

2. MODULO DI EDUCAZIONE CIVICA (1° e 2° QUADRIMESTRE)			
	PERCORSI	CONTENUTI	RISULTATI ATTESI
I QUADRIMESTRE <i>“Chi eravamo e chi siamo”</i> 1 ora	Costituzione - Cittadinanza digitale	Autovalutazione e riflessione critica sulle proprie esperienze e apprendimenti	- Conoscere la struttura dell’Ente pubblico più vicino a noi - Conoscere i principi fondamentali della Costituzione - Comprendere le motivazioni e i nessi delle evoluzioni e dei cambiamenti - Conoscere il sistema che assicura la giustizia - Conoscere i rischi della realtà virtuale - Sviluppare il rapporto-confronto con cittadini di diverse identità e tradizioni culturali, individuando il contributo positivo di ciascuno ad una convivenza pacifica e ordinata
	PERCORSI	CONTENUTI	RISULTATI ATTESI
II QUADRIMESTRE <i>“Vivere in modo salutare”</i> 1 ora	Sviluppo economico e sostenibilità	- Sostenibilità e obiettivi comuni per la sostenibilità (Agenda 2030) -	- Impegnarsi a tutelare la salute e il benessere proprio e altrui. - Conoscere e rispettare l’ambiente, curarlo, conservarlo, migliorarlo, identificando fattori di sviluppo sostenibile. - Adottare i comportamenti più adeguati per la tutela sicurezza propria, degli altri e dell’ambiente in cui si vive, sfruttando le risorse più economiche e disponibili. - Agire coerentemente agli obiettivi di sostenibilità sanciti a livello comunitario attraverso l’Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. - Conoscere le opportunità di sviluppo sostenibile al fine di valorizzare il patrimonio culturale e dei beni pubblici comuni. - della Comprendere l’importanza di assumere comportamenti corretti e responsabili per prevenire “situazioni a rischio” anche in materia di protezione civile.

3. MODULO DI ORIENTAMENTO FORMATIVO (1° e 2° QUADRIMESTRE)

Il modulo orientativo, di almeno 30 ore, si propone di supportare gli studenti nel realizzare una sintesi unitaria, riflessiva e interdisciplinare della loro esperienza scolastica e formativa, in vista della costruzione in itinere del personale progetto di vita culturale e professionale. Esso sarà gestito in modo flessibile, senza una rigida ripartizione in ore settimanali prestabilite, realizzando attività per gruppi proporzionati nel numero di studenti, distribuite nel corso dell'anno.

Per il primo biennio potranno essere organizzati laboratori che nascono dall'incontro tra studenti di un ciclo inferiore e superiore per esperienze di peer tutoring, tra docenti del ciclo superiore e studenti del ciclo inferiore, per sperimentare attività di vario tipo.

Per il secondo biennio possono essere organizzate attività che valorizzano l'orientamento come processo condiviso, reticolato, coprogettato col territorio, con le scuole e le agenzie formative dei successivi gradi di istruzione e formazione, con gli ITS Academy, le università, le istituzioni dell'alta formazione artistica, musicale e coreutica, il mercato del lavoro e le imprese, i servizi di orientamento promossi dagli enti locali e dalle regioni, i centri per l'impiego e tutti i servizi attivi sul territorio per accompagnare la transizione verso l'età adulta.

I percorsi, gli argomenti e le competenze attese sono descritti nel relativo allegato "Modulo orientamento formativo".

NOTE

1. Ciascun docente - in relazione alle esigenze specifiche di ogni classe - può ampliare e/o approfondire alcuni argomenti, aggiungerne altri, anche su indicazione degli alunni e/o dei docenti del consiglio di classe, può altresì articolare i moduli in percorsi tematici. Le eventuali integrazioni di contenuto saranno indicate nel programma finale presentato dai singoli docenti.
2. Nel PTOF d'Istituto sono indicate: metodologie d'insegnamento, di verifica e valutazione; le strategie di recupero e di potenziamento/valorizzazione delle eccellenze.
3. I docenti, ove necessita, ritorneranno sugli argomenti propedeutici svolti/accennati negli anni precedenti.

4. OBIETTIVI DISCIPLINARI MINIMI OBBLIGATORI PER ESSERE AMMESSI ALLA CLASSE SUCCESSIVA/ESAMI DI STATO
(SOGLIA DELLA SUFFICIENZA = 6/10)

COMPETENZE ATTESE (in termini di Conoscenze e Abilità)	Modulo e/o Unità Didattica (UD) di riferimento
• Nozioni fondamentali sulle capacità motorie	Mod. 1
• Conoscenze basilari sul sistema muscolare e nervoso	Mod. 2
• Conoscenze basilari sulle regole da adottare ai fini del mantenimento dello stato di salute e del benessere in generale	Mod. 3 - 4
• Conoscenze basilari sulle norme da adottare ai fini della sicurezza e in caso di infortuni	Mod. 0 - 5
• Conoscenze delle regole del tennistavolo • Eseguire correttamente i fondamentali del gioco del tennis tavolo • Conoscenze teoriche basilari sulle discipline sportive proposte	Mod. 6