



IIS “*Marie Curie – Piero Sraffa*”

## PROGRAMMA PREVENTIVO **SCIENZE MOTORIE**

---

### **1. PREMESSA**

Il continuo sviluppo, la conoscenza e la sicurezza della propria corporeità, nel contesto di uno sviluppo globale di tutte le capacità della persona, daranno agli alunni la possibilità di essere pronti ad affrontare nuove situazioni sia in ambiente sociale sia, in modo più specifico, lavorativo. In tale contesto dobbiamo riuscire a formare dei giovani pronti ad affrontare un mondo diverso e nuovo, pieno di differenti culture, punti di vista, ere tecnologiche e scientifiche sempre più in via di sviluppo. Con tali prospettive, l'educazione Fisica fornisce un contributo non indifferente per il raggiungimento di tale obiettivo. La conoscenza e la padronanza della propria corporeità insieme allo sviluppo e allenamento delle capacità cognitive, permetteranno ai nostri alunni di affrontare questo nuovo mondo.

### **2. FINALITA'**

- Favorire la maturazione della coscienza relativa alla propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale per superare le difficoltà e le contraddizioni tipiche dell'età;
- Stimolare la scoperta e il consolidamento delle attitudini personali;
- Favorire un armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle capacità cognitive, le qualità fisiche e neuro-muscolari;
- Favorire l'acquisizione di una cultura sportiva, che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società;
- Stimolare l'evoluzione e il consolidamento di un'equilibrata coscienza sociale, basata sulla ricerca della verità che è il motivo ispiratore di ogni autentico percorso culturale e sulla solidarietà intesa come capacità di integrarsi e differenziarsi nel e dal gruppo.

### **3. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

- Saper collaborare con i compagni per il raggiungimento di un obiettivo comune;
- Saper esprimere con il corpo e con il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale;
- Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche degli sport praticati, individuali e di squadra (anche sport nazionali di diversa provenienza culturale);
- Saper svolgere compiti motori in situazioni inusuali (stimoli ambientali esterni positivi e negativi);
- Saper trasferire competenze motorie in realtà ambientali diversificate.
- Saper riconoscere i propri limiti di prestazione.
- Capacità di gestire in modo autonomo alcuni lavori assegnati

#### **3.1 Obiettivi minimi:**

- Saper collaborare con i compagni;
- Saper partecipare al lavoro nel rispetto delle regole comuni;
- Saper eseguire ed utilizzare correttamente dei gesti semplici appartenenti a diverse discipline sportive e non;
- Saper valutare i propri limiti e/o potenzialità e metterli ad uso della comunità/classe per il raggiungimento di un obiettivo comune.



### 3.1 Obiettivi d'apprendimento specifici per classe:

#### Classi prime:

- Pallacanestro: palleggio e passaggio
- Pallavolo: palleggio, bagher e battuta dal basso
- Calcio: controllo, passaggi e conduzione della palla
- Street racket: il gioco
- Unihockey: uso del bastone e conduzione pallina
- Salto della funicella
- Capacità coordinative generali e specifiche
- L'apparato locomotore

#### Classi seconde:

- Pallacanestro: tiro piazzato, in sospensione, introduzione alle basi del gioco
- Pallavolo: consolidamento dei fondamentali individuali e posizionamento in campo
- Calcio: tiro in porta e gioco a 2
- Unihockey: conduzione pallina, tiro da fermo e in movimento e passaggi
- Capacità coordinative generali e specifiche
- Tchoukball e Pallamano
- Atletica leggera: tecnica di corsa, le gare di velocità, i lanci
- Educazione alimentare: l'alimentazione e i nutrienti

#### Classi terze:

- Pallacanestro: consolidamento dei fondamentali individuali, la difesa, 1'1vs1, 2vs2 e il 3vs3
- Pallavolo: il posizionamento, la ricezione e la battuta dall'alto
- Calcio: consolidamento dei fondamentali individuali, la difesa, 1vs1, 2vs2, accenni di fase di attacco, difesa e transizione
- Unihockey: fasi di gioco
- Atletica leggera: le gare di resistenza, i salti
- Capacità condizionali: la forza e la resistenza
- L'apparato cardio circolatorio e i sistemi di produzione energetica

#### Classi quarte e quinte:

- Pallacanestro: il 5vs5
- Pallavolo: il gioco con richieste tattiche
- Il calcio a 5 e a 7
- Acrosport
- Badminton
- Ping Pong
- Il primo soccorso: conoscenza delle norme di primo soccorso da adottare in caso di infortuni
- Il doping
- Conoscenza e pratica delle specialità sportive codificate e non (individuali e di squadra).
- Capacità di arbitraggio degli sport praticati.
- Ideazione, progettazione e attuazione di attività pratica delle specialità sportive codificate e non (individuali e di squadra).



#### 4. ATTIVITA' E METODOLOGIE DIDATTICHE

**Attività in classe:** esercitazione pratica; lezione frontale; analisi e discussione.

**Attività complementari:** partecipazione ad eventuali manifestazioni sportive interne e/o esterne e ad uscite sportive didattiche mirate.

**Metodologia utilizzata:** il lavoro, sempre pratico per poter lavorare sui diversi stili cognitivi degli alunni, dovrà essere seguito da momenti di riflessione, di verbalizzazione e di analisi scritta con l'utilizzo di mappe concettuali.

#### 5. MODALITA' DI VERIFICA E VALUTAZIONE

La verifica e la valutazione del raggiungimento degli obiettivi da parte degli alunni avverranno tenendo presenti gli aspetti strettamente legati alla persona, quali il grado di miglioramento della motricità individuale in relazione agli obiettivi minimi, l'atteggiamento e il grado di partecipazione alle attività del gruppo classe, le caratteristiche comportamentali e la capacità di apprendimento.

La rilevazione della situazione di partenza corrisponderà, salvo casi in cui ciò non sia possibile, alla proposta di voto dello scrutinio finale della classe precedente. Per quanto riguarda gli strumenti della valutazione, si farà riferimento all'osservazione sistematica dell'apprendimento e della sua applicazione, alla qualità della prestazione, alla presenza o assenza di difetti e ai test pratici. Nel registro personale verrà inoltre inserita una tabella che permetterà una comparazione tra i risultati delle prestazioni motorie e i voti numerici. Per quanto concerne il numero minimo di voti, verranno effettuate almeno due valutazioni nel primo trimestre e tre nel secondo pentamestre.

##### Griglia di valutazione

Per oggetto della valutazione verranno tenuti presenti il grado di raggiungimento degli obiettivi minimi e ulteriori, nonché l'impegno, la partecipazione e l'interesse dimostrati nelle attività svolte in palestra, a casa e nelle attività complementari. Nelle singole prove i voti andranno da 1 a 10, secondo i seguenti criteri.

1	Prestazione decisamente non adeguata o non effettuata.
2 - 3	Prova inadeguata – forti difficoltà condizionali – scarso impegno.
4 - 5	Prova non corretta o incompleta - obiettivi minimi non raggiunti – capacità condizionali e coordinative limitate
6	Prova accettabile – raggiunti gli obiettivi minimi – limitate capacità condizionali – deboli capacità coordinative
7 - 8	Prova positiva – obiettivi raggiunti in modo adeguato – capacità tecniche buone ma da perfezionare.
9 - 10	Prova eccellente – pieno raggiungimento degli obiettivi – capacità di utilizzo ed elaborazione autonoma delle tecniche acquisite.



## 6. TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA

Per la verifica ovvero per l'accertamento della progressione degli apprendimenti e dello sviluppo delle qualità fisiche si ritiene opportuno proporre prevalentemente delle prove pratiche (*almeno due per il trimestre e tre per il pentamestre*) che consistono in test, progressioni a corpo libero o con attrezzi, prove in situazioni simili alla gara con quantificazione delle risoluzioni del compito motorio richiesto su un numero preordinato di ripetizioni.

Si possono inoltre raccogliere dati sui singoli studenti in un contesto motorio globale come nelle situazioni di gioco, per es. pallavolo, calcetto, pallacanestro ecc.

Saranno proposti questionari, verifiche scritte, relazioni e, se ritenute opportune, interrogazioni orali brevi. Agli *alunni esonerati* si potranno proporre delle relazioni scritte per approfondimenti, oltre all'attività di organizzazione arbitraggio-giuria.

## 7. MODALITÀ DI RECUPERO DEL DEBITO FORMATIVO

La modalità di recupero utilizzato nel **trimestre** avverrà "in itinere", con le seguenti modalità:

- esercitazioni per lo sviluppo delle qualità fisiche da svolgere in modo autonomo,
- lavoro individualizzato con sostegno di compagni più abili,
- progressione di apprendimento più semplice che permetta di recuperare i ritardi,
- approfondimenti teorici sugli argomenti riscontrati lacunosi.

Le strategie proposte vengono utilizzate per lo più all'inizio dell'anno scolastico e nel pentamestre, ma anche in alcuni casi durante tutto l'anno scolastico.

La modalità di recupero del debito formativo attribuito nel **pentamestre** avverrà tramite prove pratiche e/o teoriche durante le giornate predisposte per il recupero dei debiti formativi.

Milano, 24 settembre 2025

Dipartimento scienze motorie