

IIS “Marie Curie – Piero Sraffa”

Via F.lli Zoia, 130 - 20153 Milano

PROGRAMMA PREVENTIVO

A.S. 2025 – 2026

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 e praticare alcune discipline sportive, 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.

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.

Classi quarte e quinte:

OBIETTIVI DISCIPLINARI

1. Capacità di mantenimento della salute dinamica.
2. Raggiungimento attraverso giochi, attività individuali e di gruppo di attitudini ed elementi di socializzazione.
3. Attività muscolare generale e specifica; potenziamento organico; miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali.
4. Capacità di riconoscere i propri limiti di prestazione.
5. Conoscere le caratteristiche tecnico-tattiche degli sport praticati.
6. Conoscenza delle norme di primo soccorso da adottare in caso di infortuni.
7. Conoscenze teoriche di nozioni scientifiche relative all'anatomia, fisiologia, allenamento, igiene, alimentazione, doping.
8. Capacità di gestire in modo autonomo alcuni lavori assegnati.

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Miglioramento della capacità aerobica e sviluppo di quella anaerobica.
2. Miglioramento e sviluppo delle capacità coordinative.
3. Conoscenza e pratica delle specialità sportive codificate e non (individuali e di squadra).
4. Capacità di arbitraggio degli sport praticati
5. Eventuali attività in ambiente naturale, che diano spazio ad attività espressive.
6. Ideazione e progettazione di attività finalizzate.
7. Attività globali ludiche guidate; circuiti formativi; percorsi multidisciplinari.
8. Attività a carico naturale o con lieve sovraccarico; in opposizione e resistenza; in forma globale; individuali e a gruppi con piccoli e grandi attrezzi.
9. Avviamento ad altre attività sportive presentate da Federazioni o Associazioni Sportive esterne. Conoscenze essenziali di apparati e sistemi e relative nozioni di pronto soccorso; conoscenze essenziali delle norme di igiene e prevenzione agli infortuni sportivi. Educazione alimentare.
10. Il doping.
11. Teoria dell'allenamento, qualità motorie coordinative e condizionali.

3.2 Obiettivi ulteriori:

capacità di passare dalla conoscenza dei gesti semplici a quelli più complessi delle diverse discipline sportive proposte;

miglioramenti qualitativi e quantitativi delle prestazioni e delle competenze relative alle attività proposte;

Partecipazione ad eventuali manifestazioni sportive interne od esterne.

4. ATTIVITA' E METODOLOGIE

4.1 Attività in classe:

esercitazione pratica;

lezione frontale;

analisi e discussione.

4.2 Attività complementari:

partecipazione ad eventuali manifestazioni sportive interne e/o esterne.

4.3 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.

In questo modo sarà possibile lavorare secondo i principi espressi nel punto 2 relativo alle finalità.

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 ed il grado di partecipazione alle attività del gruppo classe; le caratteristiche comportamentali; la capacità di apprendimento.

- Rilevazione della situazione di partenza: la valutazione di ingresso corrisponde, salvo casi dove ciò non sia possibile, alla proposta di voto dello scrutinio finale della classe precedente.
- Strumenti della valutazione: l'osservazione sistematica per quanto riguarda l'apprendimento e la sua applicazione; la qualità di una prestazione; la presenza o assenza di difetti; i test pratici.

Nel registro personale verrà inserita una tabella che permetterà una comparazione tra risultati delle prestazioni motorie e voti numerici.

- Numero minimo di voti: verranno effettuate almeno due valutazioni nel 1° trimestre e tre nel 2° pentamestre.
- Griglia di valutazione

Per oggetto della valutazione verranno tenuti presenti: il grado di raggiungimento degli obiettivi minimi e ulteriori; l'impegno, la partecipazione e l'interesse dimostrati nelle attività in palestra, a casa e 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.

Milano, 24 settembre 2025

Dipartimento scienze motorie