Liceo delle Scienze Umane C.T. Bellini di Novara

Anno scolastico 2026-2027

Programmazione didattica annuale del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive

TESTO IN USO:

FIORINI GIANLUIGI CHIESA ELISABETTA SPILIMBERGO GE / MONTEFORTE BIANCHI NICOLETTA MELCHIORRE DONATELLASEMPRE *" PIU' MOVIMENTO / VOLUME + QUADERNO SPECIALE OLIMPIADI + EBOOK" per* le classi prime

Del Nista-J.Parcker-A.Tasselli *"Il corpo e i suoi linguaggi"* Ed.verde - G.D'Anna per le classi dalle seconde alle quinte.

LINEE GENERALI E COMPETENZE

L'insegnamento di Scienze Motorie e Sportive costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo ed un consapevole benessere psico-fisico.
Tale insegnamento concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettano in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria-sportiva per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace. Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solamente addestrativa delle scienze motorie e sportive.

Le indicazioni ministeriali propongono un apprendimento per competenze, cioè del saper fare, per essere capaci di usare conoscenze, abilità e capacità personali in ambito ludico, espressivo e sportivo.

Competenze specifiche della disciplina:
Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico;
Comunicare e operare in situazioni di gruppo;
Agire in modo consapevole e con metodo responsabile;
Utilizzare e sviluppare le capacità motorie;
Affinare la coordinazione;
Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica.

L'attività sportiva potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

IL PRIMO BIENNIO

Nel primo biennio le Scienze Motorie e Sportive dovranno concorrere alla rielaborazione degli schemi motori precedentemente acquisiti, poichè a causa dei significativi cambiamenti adolescenziali, tali schemi necessitano di ritrovare un'adeguata efficacia. Ciò andrà perseguito tenendo sempre conto delle differenze . Contestualmente, si potranno colmare eventuali lacune motorie pregresse al fine di creare nuove e preziose occasioni di apprendimento.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI EDUCATIVI

Comprendere l'importanza di un corretto stile di vita che utilizzi il movimento e lo sport come mezzo di tutela della salute propria ed altrui.
Comunicare, organizzarsi e operare in situazioni di gruppo facendo emergere le proprie potenzialità, coinvolgendo i compagni nelle attività svolte per valorizzare le caratteristiche individuali.
Rispettare l'ambiente (palestra, attrezzi, spogliatoi...).
Rispettare la puntualità, le consegne del docente durante le ore curricolari e nei trasferimenti da una sede all'altra.

OBIETTIVI SPECIFICI

Macro-obiettivi	Conoscenze	Capacità/Abilità	Competenze
Il corpo e le sue capacità condizionali	-Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo.	-Elaborare risposte motorie personali ed efficaci in situazioni anche inusuali (problem solving).	-Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza,forza,velocità
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative	-Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. -Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale	-Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare -Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica -Sviluppare gli elementi della comunicazione non verbale	-Saper eseguire movimenti con la massima escursione articolare -Saper coordinare i segmenti corporei per produrre gesti economici efficaci, in corretto equilibrio statico e dinamico -Sapersi orientare nello spazio-tempo -Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie semplici a corpo libero e con attrezzi in forma guidata.
Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport	-Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica essenziale di alcuni sport.	-Praticare in modo essenziale alcuni sport individuali e giochi sportivi.	-Giocare e praticare sport nel rispetto di regole e avversari

La salute del corpo	-Conoscere alcuni principi di prevenzione, -sicurezza dei vari ambienti -primo soccorso -norme igienico-sanitarie	-Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. -Adeguare la propria alimenta zione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere	-Essere consapevoli dell'importanza nel rispettare alcuni principi su sicurezza e prevenzione

ATTIVITA' E CONTENUTI

Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc., di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo;
Attività sportive individuali: atletica leggera, ginnastica artistica;
Attività presportive e sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton , pallatamburello, unihockey, calcio a 5, baseball;
Tornei interclasse: 3c3 a basket, pallavolo, calcio a 5, tennistavolo,giochi di movimento polivalenti;
Attività espressive codificate e non;
Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
Attività da svolgere in classe:

-apparato scheletrico;
-paramorfismi e dismorfismi;
-sistema muscolare;
-traumi ossei e muscolari;
-conoscenza dei giochi sportivi più popolari e relativi regolamenti;

EDUCAZIONE CIVICA:

-il fair play
(Rispettare le regole e le norme che governano lo stato di diritto, la convivenza sociale e la vita quotidiana in famiglia, a scuola, nella comunità, nel mondo del lavoro al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, esercitare consapevolmente i propri diritti e doveri per contribuire al bene comune e al rispetto dei diritti delle persone.

-sport e disabilità.
Sviluppare atteggiamenti e adottare comportamenti fondati sul rispetto verso ogni persona, sulla responsabilità individuale, sulla legalità, sulla partecipazione e la solidarietà, sulla importanza del lavoro, sostenuti dalla conoscenza della Carta costituzionale, della Carta dei Diritti fondamentali dell'Unione Europea e della Dichiarazione Internazionale dei Diritti umani.

IL SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio le Scienze Motorie e Sportive potranno basarsi sull'affermazione della consapevolezza di sé e, soprattutto, su un maggior grado di sviluppo psicofisico. Si lavorerà dunque in modo più specifico sulle capacità condizionali e sulla tecnica delle diverse discipline sportive, alternando momenti di attività pratica in palestra ad altri di riflessione teorica su quanto svolto "con il corpo" per fornire le basi biologiche, fisiologiche e anatomiche del movimento.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI EDUCATIVI

Consolidare gli obiettivi acquisiti nel biennio;
Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni;
Acquisire il valore della corporeità come aiuto al superamento del disagio;
Acquisire spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non.

OBIETTIVI SPECIFICI

Macro-obiettivi	**Conoscenze**	**Capacità/Abilità**	**Competenze**
Il corpo e le sue capacità condizionali	-Conoscere le funzioni e le potenzialità fisiologiche del nostro corpo. -Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione motoria	-Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci. -Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi. -Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento	-Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico- funzionali di resistenza,forza,velocità. -Sapersi autovalutare
Il corpo e le sue capacità senso-percettive, coordinative ed espressivo-comunicative	-Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. -Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale	-Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare. -Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica. -Sperimentare tecniche espressivo-comunicative	-Saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale -Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi in forma guidata e/o creata personalmente -Saper realizzare in modo adeguato il linguaggio del corpo

Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport	-Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.	-Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco.	-Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità. -Promuovere il rispetto delle regole e del fair play
La salute del corpo	-Conoscere alcuni principi di prevenzione -sicurezza dei vari ambienti -primo soccorso -alimentazione corretta -norme igienico-sanitarie	-Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. -Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.	-Essere in grado di applicare operativamente le conoscenze inerenti le funzioni del nostro corpo per il mantenimento della salute, della prevenzione degli infortuni e della sicurezza .

ATTIVITA' E CONTENUTI PER IL SECONDO BIENNIO

Esercizi: a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza,con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo d'esecuzione, in spazio ridotto ecc.), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo;
Attività sportive individuali: atletica leggera, tennistavolo;
Attività presportive e sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton , pallatamburello, unihockey, calcio a 5, baseball;
Tornei interclasse: 3c3 a basket, pallavolo, calcio a 5, tennistavolo;
Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
Attività di assistenza diretta e indiretta alle attività;
Attività da svolgere in classe:

-evoluzione dei giochi sportivi più popolari e relativi regolamenti;
-alimentazione e i disturbi del comportamento alimentare;
-le droghe e le dipendenze;
-il doping;
-l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio;
-il primo soccorso;
-RCP rianimazione cardio polmonare.

EDUCAZIONE CIVICA:

-il benessere psicofisico
Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico

- il rispetto dell'ambiente e stili di vita ecosostenibili.
Comprendere l'importanza della crescita economica. Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela dell'ambiente, degli ecosistemi e delle risorse naturali per uno sviluppo economico rispettoso dell'ambiente

IL QUINTO ANNO

La personalità dello studente potrà essere pienamente valorizzata attraverso l'ulteriore diversificazione delle attività, utili a scoprire ed orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo del potenziale di ciascun individuo. In tal modo le Scienze Motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano radice nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

OBIETTIVI EDUCATIVI

- Consolidare gli obiettivi acquisiti nel secondo biennio;
- Promuovere la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni;
- Acquisire il valore della corporeità come aiuto al superamento del disagio;
- Acquisire spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non.

OBIETTIVI SPECIFICI

Macro-obiettivi	**Conoscenze**	**Capacità/Abilità**	**Competenze**
Il corpo e le sue capacità condizionali	-Conoscere le risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. -Conoscere i principi scientifici che stanno alla base dell'allenamento e della prestazione Motoria.	-Elaborare risposte motorie personali sempre più efficaci. -Saper assumere posture adeguate in presenza di carichi. -Organizzare percorsi e allenamenti mirati rispettando i principi di allenamento.	-Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico- funzionali di resistenza,forza,velocità. -Sapersi autovalutare -Organizzare percorsi motori e sportivi -Orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, del ritmo, adeguandosi ai diversi contesti.
Il corpo e le sue capacità senso- percettive, coordinative ed espressivo- comunicative	-Conoscere la funzionalità di capacità senso-percettive e coordinative. -Conoscere gli elementi della comunicazione non verbale	-Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare. -Affinare la coordinazione dinamica generale e specifica. -Sperimentare tecniche espressivo-comunicative	-Saper gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta. -Saper trasferire metodi e tecniche di apprendimento, adattandole alle esigenze. -Cogliere , padroneggiare le differenze ritmiche e realizzare personalizzazioni efficaci nei gesti e nelle azioni.

Il corpo e le attività di gioco, gioco-sport, sport	-Conoscere terminologia specifica, regolamenti e tecnica di alcuni sport.	-Praticare alcuni sport adottando gesti tecnici fondamentali e strategie di gioco.	-Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità. -Promuovere il rispetto delle regole e del fair play. -Mostrare abilità tecnico tattiche nella pratica dei vari sport. -Contribuire alla diffusione di una corretta e sana cultura sportiva.
La salute del corpo	-Conoscere alcuni principi di prevenzione. -sicurezza dei vari ambienti. -primo soccorso. -alimentazione corretta. -norme igienico-sanitarie	-Assumere comportamenti rispettosi dei principi di prevenzione e sicurezza. -Adeguare la propria alimentazione in base alle conoscenze acquisite in tema di salute e benessere.	-Saper applicare i principi della tutela della salute . -Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della salute conferendo il giusto valore dell'attività fisica e sportiva. -Mettere in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria ed altrui.

ATTIVITA' E CONTENUTI PER LE CLASSI QUINTE

Esercizi: a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo d'esecuzione, in spazio ridotto ecc.), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo;
Attività sportive individuali: atletica leggera, tennistavolo;
Attività presportive e sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, badminton , pallatamburello, unihockey, calcio a 5, baseball;
Tornei interclasse: 3c3 a basket, pallavolo, calcio a 5, tennis tavolo;
Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra;
Attività di assistenza diretta e indiretta alle attività;
Attività da svolgere in classe:

-le capacità motorie;
-lo sport ai tempi del fascismo e del nazismo; il ruolo della donna nello sport

EDUCAZIONE CIVICA

-il mondo del volontariato.
Sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili volti alla tutela della salute e del benessere psicofisico

METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE
Verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
Verra' motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
Quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva.

METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO
Verranno utilizzati i metodi analitici e globali in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi.
Sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica.
Si lavorerà anche in circuiti, stazione e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

VERIFICHE COMUNI DEL DIPARTIMENTO

PROVE PRATICHE (a scelta del docente di classe)

CLASSI PRIME:	-TEST : 1000 metri -resistenza navetta-velocità-addominali-forza arti superiori e inferiori -giochi di squadra e suoi fondamentali (pallavolo-pallacanestro-calcetto ecc.) -Attività svolte con esperti della materia sia presso il nostro Istituto che presso enti esterni.
CLASSI SECONDE:	-TEST : 1000 metri - resistenza navetta-velocità-addominali-forza arti superiori e inferiori -giochi di squadra e i suoi fondamentali (pallavolo-pallacanestro-calcetto ecc.) -Attività svolte con esperti della materia sia presso il nostro Istituto che presso enti esterni.
CLASSI TERZE:	-TEST : 1000 metri- resistenza navetta-velocità-addominali-forza arti superiori e inferiori -giochi di squadra ei suoi fondamentali (pallavolo-pallacanestro, calcetto ecc.) -Attività svolte con esperti della materia sia presso il nostro Istituto che presso enti esterni.
CLASSI QUARTE:	-TEST : 1000 metri - resistenza navetta-velocità-addominali-forza arti superiori e inferiori -giochi di squadra ei suoi fondamentali (pallavolo-pallacanestro-calcetto ecc.) -Attività svolte con esperti della materia sia presso il nostro Istituto che presso enti esterni.
CLASSI QUINTE:	-TEST : 1000 metri - resistenza navetta-velocità-addominali-forza arti superiori e inferiori -giochi di squadra ei suoi fondamentali (pallavolo-pallacanestro-calcetto ecc.) -Attività svolte con esperti della materia sia presso il nostro Istituto che presso enti esterni.

Per tutte le classi: test valutativi forza arti superiori e inferiori, forza esplosiva, velocità, reattività, resistenza.

PROGETTI TEORICI con intervento di esperti esterni:

CLASSI SECONDE:	Stage sportivo a Bibione con esperti del settore

CLASSI TERZE:	Alimentazione; alimentazione e sport; disturbi del comportamento alimentare Gli effetti delle droghe sull'organismo (in collaborazione con il Dipartimento di Scienze)
CLASSI QUARTE :	Progetto autodifesa
CLASSI QUINTE:	Corso di primo soccorso con volontari della Croce rossa

VALUTAZIONE E STRUMENTI

Nell'ambito delle Scienze Motorie l'osservazione, o analisi visiva, rappresenta uno strumento base per rilevare dati relativi sia alle caratteristiche del movimento (precisione, rispondenza del movimento rispetto all'obiettivo, tipo di errore,...) che alle caratteristiche delle situazioni di gioco e dati relativi all'impegno, alla partecipazione e ai comportamenti sociali.
A seconda dell'attività motoria analizzata e degli obiettivi da perseguire, l'osservazione sarà accompagnata da strumenti come scale numeriche, scale descrittive, griglie.
Alla fine di ogni periodo verranno valutati anche l'interesse, l'impegno e la partecipazione; incideranno negativamente le astensioni dall'attività pratica se non accompagnate dalla giustifica del genitore o, per periodi più lunghi, da certificazione medica.

La valutazione andrà da 1 a 10 e gli insegnanti comunicheranno la valutazione riferita alla prova espletata, compatibilmente con i tempi di rielaborazione dei risultati.

Le verifiche saranno almeno 2 in entrambi i quadrimestri comprensive di valutazioni orali.
Dove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo operativo esoneri totali dalle lezioni pratiche, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche specifiche acquisite. (Prot. 21590/126 del 21 giugno 1995).
Inoltre per gli alunni esonerati parzialmente, temporaneamente o totalmente dall'attività pratica, la valutazione terrà conto della partecipazione attiva alle lezioni:
• compiti di arbitraggio,
• assistenza ai compagni
• ricerche e approfondimenti
• relazioni su attività svolte in palestra ecc..) oltre alle verifiche scritte e/o orali su argomenti trattati.
Per gli alunni con esoneri parziali dalle lezioni pratiche il dipartimento di Scienze Motorie seguirà le indicazioni specifiche presentate dagli specialisti.
Per le prove relative allo svolgimento teorico della materia saranno somministrati:

- quesiti a risposta multipla;
- tipo vero o falso;
- risposta aperta;
- accertamenti orali.

SCANSIONE TEMPORALE DELLE VERIFICHE
Primo quadrimestre:
1 verifica (pratica o scritta) entro il 30 Novembre 2026
1 verifica (pratica o scritta) entro il 21 Gennaio 2027

Secondo quadrimestre:
1 verifica (pratica o scritta) entro il 19 Marzo 2027
1 verifica (pratica o scritta) entro il 3 Maggio 2027

Per le prove pratiche si seguirà la tempistica delle programmazioni dei docenti.

CRITERI E MODALITÀ DEL RECUPERO
Recupero in orario curricolare ripetendo e correggendo le consegne in modo individualizzato.

TABELLA DESCRITTORI VALUTAZIONE FINALE
Il livello di SUFFICIENZA corrisponde al VOTO 6

VOTO	CONOSCENZE	CAPACITA'/ABILITA'	COMPETENZE
1 2	Nulla	Non evidenziata	Non conosce il linguaggio di base. Non sa usare tecniche o procedimenti semplici
3 4	Diffuse lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina.	Comprende con difficoltà semplici quesiti e situazioni.	Usa in modo disarticolato il linguaggio di base. Usa con difficoltà procedimenti o tecniche disciplinari in semplici contesti
5	Parziali lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina	Comprende parzialmente semplici situazioni e non sempre riconosce i dati più espliciti della disciplina	Usa poco il linguaggio di base. Incontra difficoltà nell'uso dei procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti semplici
6	Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina	Comprende situazioni e problemi di base riconoscendo solo i dati più espliciti	Usa solo in parte il linguaggio di base. Usa in modo semplice procedimenti e tecniche disciplinari
7	Conosce discretamente gli elementi principali della disciplina	Comprende situazioni e operazioni di vario tipo e riconosce le informazioni e i dati fondamentali	Usa discretamente il linguaggio di base specifico. Usa in modo lineare procedimenti e tecniche disciplinari
8	Conosce in modo esauriente i contenuti disciplinari	Comprende situazioni in modo completo, individua informazioni implicite e le sintetizza in modo esauriente E' in grado di creare approfondimenti	Usa con proprietà il linguaggio della disciplina. Usa procedimenti e tecniche disciplinari in modo consapevole e in contesti vari.
9	Conosce in modo completo i contenuti della disciplina	Applica autonomamente i dati delle conoscenze acquisite; è in grado di analizzare e di sintetizzare in modo completo e preciso, dati e informazioni	Comunica con rigore e precisione. Usa consapevolmente e in modo autonomo procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti nuovi.
10	Eccellente, approfondita e personalizzata la conoscenza dei contenuti disciplinari	Evidenzia autonomia nelle capacità di applicazione, analisi e sintesi che sa trasferire in vari contesti e situazioni; sa rielaborare in forma personale, equilibrata, precisa e approfondita	Comunica con rigore e precisione utilizzando un linguaggio fluido, vario pertinente e ricercato. Usa in modo autonomo e critico procedimenti e tecniche in vari contesti.

Novara, 30 Ottobre 2026

Il coordinatore del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive
Prof. Orlando Alessandro