ISTITUTOD'ISTRUZIONESUPERIORE"B.RUSSELL"
LiceoScientifico, LiceodelleScienzeUmane e LiceoClassico"Omero"
ViaGatti,16-20162Milanotel.02/6430051/2
www.iis-russell.edu.it - C.M. MIIS03900T - C.F. 80125870156- Codice univoco UFO7CZ
e-mailiis.russell@tiscali.it - MIIS03900T@istruzione.it - MIIS03900T@pec.istruzione.it

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DI DIPARTIMENTO

DIPARTIMENTO	Scienze Motorie
DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSI	1° Biennio – 2° Biennio – 5° Anno
ANNO SCOLASTICO	2025-2026
RESPONSABILE DEL DIPARTIMENTO	Prof. Marco Tosato

1. Assi culturali e competenze

1.a Assi culturali

ASSE	COMPETENZA	COMPETENZA DI AREA
DEI LINGUAGGI	• Padroneggiare gli strumenti espressivi ed argomentativi indispensabili per gestire l'interazione comunicativa verbale in vari contesti. • Leggere, comprendere ed interpretare testi scritti di vario tipo. • Produrre testi di vario tipo in relazione ai differenti scopi comunicativi. • Utilizzare una lingua per i principali scopi comunicativi ed operativi • Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario. • Utilizzare e produrre testi multimediali.	• Comprendere il linguaggio tecnico delle scienze motorie e sportive comunicando con la corretta nomenclatura. • Comprendere ed utilizzare il linguaggio non verbale. • Utilizzare e produrre testi multimediali inerenti le scienze motorie e sportive
MATEMATICO	• Utilizzare le tecniche e le procedure del calcolo aritmetico ed algebrico, rappresentandole anche sotto forma grafica • Confrontare ed analizzare figure geometriche, individuando invarianti e relazioni. • Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi • Analizzare dati e interpretarli sviluppando deduzioni e ragionamenti sugli stessi anche con l'ausilio di rappresentazioni grafiche, usando consapevolmente gli strumenti di calcolo e lepotenzialità offerte daapplicazioni specifiche di tipo informatico	• Comprendere i dati della ricerca scientifica nell'ambito delle scienze motorie per cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

STEM	• Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità • Analizzare qualitativamente e quantitativamente fenomeni legati alle trasformazioni di energia a partire dall'esperienza • Essere consapevole delle potenzialità delle tecnologie rispetto alcontesto culturale e sociale i cui vengono applicate.	• Possedere i contenuti fondamentali delle scienze motorie con particolare riferimento alle basi di anatomia, fisiologia e biomeccanica
STORICO-SOCIALE	• Comprendere il cambiamento e la diversità dei tempi storici in una dimensione diacronica attraverso il confronto fra epoche e in una dimensione sincronica attraverso il confronto fra aree geografiche e culturali. • Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato su reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente • Riconoscere le caratteristiche essenziali del sistema socio economico perorientarsi nel tessuto produttivo del proprio territorio	• Comprendere e applicare le regole di gioco e il Fair Play • Comprendere le diversità culturali(ad esempio attraverso lo studio delle danze popolari)

1.b Competenze trasversali di cittadinanza

COMPETENZA	CONTRIBUTO DELLA DISCIPLINA
IMPARARE AD IMPARARE	Attivare un pensiero motorio attraverso l'esperienza motoria consapevole.
PROGETTARE	Sviluppare le capacità' di organizzare autonomamente un piano di lavoro motorio.
COMUNICARE	Utilizzare linguaggi verbali gestuali, musicali, corporei e sportivi per esprimere emozioni e sviluppare relazioni equilibrate
COLLABORARE E PARTECIPARE	Stimolare alla disponibilità e al confronto con i compagni seguendo regole condivise per raggiungere obiettivi comuni.
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	Favorire il riconoscimento dei propri errori per individuarne le cause ed instaurare percorsi più responsabili ed autonomi.
RISOLVERE PROBLEMI	Applicare strategie efficaci a risolvere situazioni problematiche sia individualmente che in gruppo.
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAIONI	Orientare l'attività motoria in contesti diversificati favorendo l'acquisizione di conoscenze derivanti da discipline diverse.
ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	Attuare azioni consapevoli analizzando le informazioni verbali e non verbali acquisite.

2. Obiettivi disciplinari

2.aArticolazione delle competenze in abilità e conoscenze

Secondo le indicazioni nazionali del D.P.R. 89/2010

Con percorsi di apprendimento progressivi e adattati al livello delle rispettive classi, nell'arco del 1° biennio, 2° biennio e 5° anno, allievi ed allieve raggiungeranno i seguenti obiettivi:

Obiettivi Specifici di Apprendimento	Conoscenze-Abilità-Competenze
LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE	→ Conosceranno il proprio corpo e la sua funzionalità. → Amplieranno le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori progressivamente più complessi, per praticare con efficacia le attività fisiche e sportive. → Impareranno a comprendere le varie forme del linguaggio, in particolare quello corporeo.
LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY	→ Impareranno a praticare differenti attività fisiche e sportive sia individuali che di squadra. → Impareranno a vivere l'agonismo come possibilità per migliorare sé stessi e non come strumento di prevaricazione. → Sapranno vivere il confronto con gli altri sapendosi assumere le proprie responsabilità personali. → Impareranno dallo sport ad applicare strategie efficaci per la risoluzioni di problemi. → Sapranno mettersi nei panni degli altri, cimentandosi nei vari ruoli dello sport (arbitraggio, organizzazione di tornei…). → Sapranno collaborare con i compagni all'interno del gruppofacendo emergere le proprie potenzialità.
SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE	→ Impareranno a comprendere l'importanza dell'attività fisica e sportiva come strumento per sviluppare e mantenere lo stato di salute. → Sapranno adottare stili di vita attivi che comprendano anche una sana e corretta alimentazione, per il loro benessere fisico, psicologico e sociale. → Conosceranno i principi fondamentali di prevenzione e sicurezza personale ed altrui.Sapranno anche adottare questi comportanti sia in palestra che in ogni altro luogo, anche all'aperto. → Conosceranno gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO	→ Attraverso le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale impareranno asapersi adattare in contesti diversie si sensibilizzeranno ad adottare comportamenti sostenibili per il l'ambiente naturale. → Utilizzeranno differenti strumenti informatici e tecnologici in base alla progettazione didattica.

2.b Obiettivi disciplinari minimi (soglia di sufficienza)

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE	Assumere posture corrette. Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un ' attività motoria abituale utilizzando varie informazioni sensoriali	Conoscere le posture corrette del corpo e gli elementi essenziali delle funzioni fisiologiche e del movimento.
COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO	Realizzazione idonea dell'azione motoria richiesta , con risposte semplici ed adeguate.	Conoscere gli schemi motori statici e dinamici.
ESPRESSIVITÀ CORPOREA	Ideare e realizzare sequenze di movimento in situazioni mimiche e di espressione corporea.	Riconoscere i diversi linguaggi non verbali.
GIOCO, GIOCO-SPORT, SPORT	Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.	Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport.
SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE	Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti.	Conoscere l'importanza della prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.

3. Percorso didattico

Le scelte delle proposte che consentono di concretizzare gli obiettivi precedentemente indicati dipendono:

- dalle strutture e dalle attrezzature a disposizione
- dal valore educativo e dal “costo psicologico” dell'esercizi
- dal rispetto delle esigenze psicomotorie degli alunni

Il programma verterà sui seguenti contenuti:

- Esercizi per il miglioramento delle capacità motorie
- Sport Individuali
- Sport di squadra

Parte teorica:

- Regole di base, fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati a lezione
- Nozioni base di anatomia e fisiologia

Organizzazione dei contenuti

SEQUENZE DI APPRENDIMENTO PER ARGOMENTI	TEMPI PREVISTI DI ATTUAZIONE
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE	Da ottobre a maggio
SPORT INDIVIDUALI	Da ottobre a maggio
SPORT DI SQUADRA	Da ottobre a maggio

4.Strategie didattiche

METODOLOGIE DIDATTICHE		STRUMENTI DIDATTICI	
Lezione frontale	X	Libro/i di testo	X
Lezione dialogata	X	Altri libri	
Attività laboratoriali		Palestra	X
Ricerca individuale	X	LIM	
Lavoro di gruppo	X	Strumenti informatici	X
Esercizi		Videoproiettore	X
Soluzione di problemi		Spazi esterni	X
Discussione di casi			
Esercitazioni pratiche	X		
Realizzazione di progetti	X		

5.Criteri e strumenti di valutazione

5.a Tipologia e numero delle prove di verifica

TIPOLOGIA	Scritto Orale	N. minimo I quadrimestre	N. minimo II quadrimestre	Totale Minimo Annuale
Prove motorie	Pratico	2	2	4
Prove scritta /orale		1		1
Interrogazione orale (solo per esonerati/e)	Orale	1	1	2

5.b Griglie di valutazione delle prove di verifica

Voto	Livelli di conoscenza	Livelli di comprensione	Livelli di applicazione	Livelli di esposizione	Livelli di rielaborazione
3			Rifiuto di svolgere la parte pratica		
4	ridotta e superficiale	commette errori anche nell'esecuzione di compiti semplici	non sa utilizzare le proprie conoscenze ed esperienze motorie	non sa utilizzare il lessico appropriato	
5	Parziale	commette errori nell'esecuzione di compiti semplici	utilizza in modo superficiale le proprie conoscenze ed esperienze motorie	si esprime in modo confuso	
6	essenziale, conosce gli elementi fondamentali	esegue compiti semplici in modo corretto, con qualche imprecisione	utilizza le proprie conoscenze con qualche errore e imprecisione	si esprime con qualche incertezza e imprecisione	se sollecitato e guidato è in grado di effettuare semplici rielaborazioni in ambito motorio
7	completa con qualche imprecisione	esegue compiti semplici in modo corretto, sa discriminare gli elementi fondamentali da quelli secondari	utilizza le conoscenze acquisite	rivela discreta padronanza del linguaggio specifico	è in grado di effettuare rielaborazioni in ambito motorio, anche se non approfondite
8	completa, non sempre approfondita	esegue compiti complessi con qualche imprecisione	utilizza le proprie conoscenze in semplici situazioni nuove	si esprime in modo corretto	è in grado di effettuare rielaborazioni
9	completa e approfondita	esegue compiti complessi in modo corretto, sa individuare ipotesi di lavoro alternative	utilizza le conoscenze acquisite in situazioni complesse	si esprime in modo corretto e appropriato	è in grado di effettuare rielaborazioni in modo autonomo
10	approfondita, articolata e arricchita da conoscenze personali	esegue compiti complessi in modo corretto, propone soluzioni personali	utilizza le conoscenze acquisite in situazioni complesse e in ambito pluridisciplinare	si esprime in modo corretto, appropriato e efficace	è capace di rielaborazioni approfondite e originali, in modo autonomo

5.c Criteri di valutazione finale

Livello individuale di acquisizione di competenze	X
Progressi compiuti rispetto al livello di partenza	X
Impegno	X
Interesse	X
Partecipazione	X
Altro: numero di giustifiche a discrezione del docente: (3-4 a quadrimestre ma motivate, se necessario da certificato medico)	X

6.Recupero e valorizzazione delle eccellenze

6.a Modalità del recupero curricolare

Recupero in itinere	X

6.b Modalità di recupero dei debiti formativi

PROVE	**TIPOLOGIA DELLA PROVA**	**DURATA**
Prova scritta (per esonerati e a seconda del numero di allievi/e convolti/e)	Strutturata (test)	30’
Prova orale	Se necessario	15’
Prova pratica	Se necessario	A seconda della prova somministrata

6.c Modalità di valorizzazione delle eccellenze

Valorizzazione della prestazione motoria raggiunta	X

7. Progetti, osservazioni, proposte

SPORT PER TUTTI	Centro Sportivo Scolastico: Campionati sportivi studenteschi; tornei interni ed esterni, per favorire il coinvolgimento del maggior numero di studenti e studentesse nelle attività sportive.
ATTIVITÀ MOTORIE EXTRACURRICOLARI	Uscite didattico sportivo di una giornata quali parco avventura, sci, palestra di arrampicata, rafting, vela, passeggiate in bicicletta, partecipazione a tornei tra le scuole proposti dal territorio