



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE *Pietro Sette*



PROGRAMMAZIONE DI EDUCAZIONE FISICA

2^a sez. B ITE

A.S. 2025/2026

PROFILO GENERALE DELLA CLASSE (caratteristiche cognitive, comportamentali, atteggiamento verso la materia, interessi, partecipazione..)

Il gruppo-classe è composto da n.26 alunni di cui: n.15 ragazzi e n.11 ragazze . Fra questi troviamo, 3 DSA . Si è inteso accertare i pre-requisiti: si sono svolti test d'ingresso sulle qualità fisiche di base, si sono accertate, con test di coordinazione generale, le abilità cognitive possedute , onde valutare la situazione di partenza. E' stata richiesta agli studenti un'anamnesi della loro storia in ambito motorio e sportivo. Le prove d'ingresso sono state effettuate: per l'ambito cognitivo con osservazioni sul comportamento, sull'impegno e la partecipazione, per l'ambito disciplinare con test sulle qualità fisiche. Nel primo quadrimestre, per quanto riguarda l'educazione civica, verrà trattata la tematica: "Educazione stradale "regole per circolare sicuri"(anche in collaborazione con esterni). Modulo di 2 ore.

Nel secondo quadrimestre verrà trattato: il doping nello sport.

FONTI DI RILEVAZIONE DEI DATI:

☐ griglie, questionari conoscitivi, test socio-metrici
(se sì, specificare quali).....

X tecniche di osservazione

X colloqui con gli alunni

☐ colloqui con le famiglie

☐ colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado

LIVELLI DI PROFITTO

DISCIPLINA D'INSEGNAMENTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	LIVELLO BASSO (voti inferiori alla sufficienza) N. Alunni 0 (%) 0	LIVELLO MEDIO (voti 6-7) N. Alunni 23 (%) 88	LIVELLO ALTO (voti 8-9-10) N. Alunni 3 (%) 12
---	---	---	--

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

(Primo Biennio)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Comunicare/ Imparare a imparare/ Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità	– L'organizzazione del corpo umano – Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati – I principali paramorfismi e dismorfismi – Le fasi della respirazione – Respirazione toracica e addominale – Rapporto tra respirazione e circolazione – Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro – Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti ecc.)	– Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni – Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo – Controllare, nei diversi piani dello spazio, i movimenti permessi dalle articolazioni – Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento – Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo in varie parti del corpo – Utilizzare il lessico specifico della disciplina	In gruppo, osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento che andranno riportati su un foglio di rilevazione; confrontare poi i dati rilevati In gruppo rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo (es. 5' corsa continua a velocità costante) e dopo 1' e 3' di recupero e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
... comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui	– Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale – La comunicazione sociale (prossemica) – La grammatica del linguaggio corporeo	– Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale – Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo – Utilizzare tecniche di espressione corporea – Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo	Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza
... comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui	– Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale – La comunicazione sociale (prossemica) – La grammatica del linguaggio corporeo	– Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale – Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo – Utilizzare tecniche di espressione corporea – Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo	Rappresentare differenti stati d'animo che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni, sia utilizzando una maschera neutra sia senza

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra, applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche, s'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali, collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo autonomo e responsabile/ Risolvere problemi/ Acquisire e interpretare l'informazione

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva	– I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati – La terminologia e le regole principali degli sport praticati	– Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti – Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport – Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento – Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati	Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i componenti Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche eventuali portatori di handicap
È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria	– Il regolamento dello sport praticato – I gesti arbitrali dello sport praticato – Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte	– Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto – Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco – Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva	Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando responsabilmente il foglio di scouting
Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche	– Semplici principi tattici degli sport praticati – Le abilità necessarie al gioco	– Utilizzare intenzionalmente variazioni di velocità e direzione – Identificare le informazioni pertinenti e utili per l'esecuzione motoria – Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato	Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni sulla base di un'analisi delle caratteristiche sia fisiche che tecnico-tattiche degli avversari Esprimere la propria opinione motivandola sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarla con quella dei compagni

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
S'impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali	– Le regole dello sport e il fair play	– Mantenere il proprio equilibrio e squilibrare l'avversario – Accettare le decisioni arbitrali con serenità – Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita – Rispettare	Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando
Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità	– I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione ecc.)	– Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, organizzatore, arbitro ecc.)	Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correttivi motivandone le proposte

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Collaborare e partecipare/ Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/ Individuare collegamenti e relazioni

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale	– I principi fondamentali della sicurezza in palestra – Le norme della sicurezza stradale	– Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto – Rispettare il materiale scolastico e i tempi d'esecuzione di tutti i compagni – Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni	Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività come traslocazioni alla trave, misurazione e recupero di attrezzi in attività di lancio ecc.
Adotterà i principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere	– Il concetto di salute dinamica – I pilastri della salute – I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute – Norme igieniche per la pratica sportiva (a scuola, in palestra, in piscina ecc.) – Principali norme per una corretta alimentazione	– Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza – Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette – Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie	In coppia, proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggere l'esecuzione del compagno Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato	– Il rapporto tra allenamento e prestazione – Il rischio della sedentarietà – Il movimento come prevenzione – Il doping e i suoi effetti – Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping		Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi a corpo libero da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi con leggeri sovraccarichi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico La scelta di un'attività o un carico di lavoro sono correlate all'obiettivo da perseguire. Spiega con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

(Primo Biennio)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

COMPETENZE DI CITTADINANZA: Agire in modo responsabile/ Individuare collegamenti e relazioni/
Acquisire e interpretare l'informazione/ Progettare

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO	CONOSCENZE	ABILITÀ	COMPITI
Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente	– Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche – Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni	– Orientarsi con l'uso di una bussola – Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo	Compiere un'escursione in ambiente naturale, utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale
Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche	– Relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.	– Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti – Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse	Individuare ed elencare tutti gli elementi e le fasi organizzative necessarie per preparare un'uscita in ambiente naturale, da utilizzare come riferimento per uscite analoghe dell'intero Istituto

CRITERI PER L'AUTOANALISI E LA RIFLESSIONE SUL LAVORO SVOLTO

Descrizione dei livelli

1 = poco o nulla

2 = limitato

3 = abbastanza

4 = bene

5 = molto bene

DESCRITTORI	AUTOVALUTAZIONE STUDENTE	VALUTAZIONE INSEGNANTE
Ho partecipato all'ideazione della presentazione multimediale	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Mi sono assunto la responsabilità di una parte del lavoro e l'ho portata a termine autonomamente	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho dato il mio apporto nella produzione e nella ricerca di materiali per la presentazione multimediale	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho contribuito a presentare con efficacia il lavoro prodotto davanti a un pubblico	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Come giudico il mio livello di padronanza nel condurre la deriva?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sono riuscito consapevolmente ad adattare le mie condotte motorie al variare delle situazioni?	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Quali i punti di forza e di debolezza compiuti dal mio gruppo?		

CRITERI PER L'ANALISI DEI COMPORTAMENTI ASSUNTI CON RIFERIMENTO ALLA VITA COMUNITARIA

Descrizione dei livelli

1 = poco o nulla

2 = limitato

3 = abbastanza

4 = bene

5 = molto bene

DESCRITTORI	AUTOVALUTAZIONE STUDENTE	VALUTAZIONE INSEGNANTE
Ho accettato di buon grado di svolgere compiti, anche sgradevoli, necessari per la vita comunitaria	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho compreso che svolgere compiti di corvée, anche umili, insegna ad affrontare momenti di difficoltà in barca	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho collaborato volentieri con tutti	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Ho contribuito alle decisioni effettuate dal gruppo	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sono stato disponibile ad ascoltare i suggerimenti degli istruttori	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sono stato disponibile ad ascoltare i suggerimenti dei compagni	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

LA DOCENTE

Frustaci Caterina

Santeramo in Colle 20/11/2025

