PROGRAMMA SVOLTO 2025- 2026

DISCIPLINA	Scienze motorie
DOCENTE	Loredana Lauropoli
ORE DI INSEGNAMENTO	SETTIMANALI 2 + 3 (Edu. Civica) ANNUALI 66
CLASSE	1
SEZIONE	CU
LIBRI DI TESTO UTILIZZATI ED ALTRO MATERIALE	Marinetti scuola Più movimento slim + eBook Fiorini, Coretti, Bocchi

L'insegnamento delle Scienze Motorie nel primo biennio del percorso liceale si configura come una tappa di consolidamento e approfondimento delle esperienze maturate nel ciclo precedente. In un'età caratterizzata da intensi cambiamenti fisici, psicologici e sociali, la disciplina assume un ruolo fondamentale nella formazione globale dello studente, sostenendo l'equilibrio tra dimensione corporea, emotiva e cognitiva. La variabilità dei ritmi di crescita e le differenze interindividuali — legate anche al genere — rendono necessario un intervento educativo mirato, che accompagni lo sviluppo personale e favorisca la rielaborazione consapevole degli schemi motori di base acquisiti negli anni precedenti.
L'educazione attraverso il movimento concorre alla costruzione di una personalità armonica, capace di integrare la cura del corpo, intesa come miglioramento e mantenimento delle proprie funzioni, con una visione del corpo come mezzo di relazione, espressione e conoscenza di sé. Le esperienze motorie e sportive diventano, in questa prospettiva, un terreno educativo privilegiato per promuovere l'autonomia, la responsabilità, la cooperazione e la consapevolezza dei propri limiti.
Il contesto della pratica motoria si configura, inoltre, come spazio di educazione civica e sociale: attraverso il rispetto delle regole, la gestione del confronto e la valorizzazione del fair play, gli studenti apprendono modelli di comportamento corretti e interiorizzano atteggiamenti di rispetto verso se stessi, gli altri e l'ambiente scolastico.
Dopo una ricognizione iniziale delle competenze e delle abilità motorie maturate nel primo ciclo, il percorso del biennio sarà orientato al recupero di eventuali carenze di base e alla valorizzazione delle potenzialità individuali, con un'attenzione particolare allo sviluppo integrato delle capacità fisiche, cognitive e relazionali.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- **Consapevolezza corporea e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:** promuovere il potenziamento delle competenze motorie e coordinative fondamentali, migliorando il controllo del movimento e la percezione di sé; sostenere un equilibrato sviluppo psico-fisico, aiutando l'adolescente a gestire le trasformazioni e i disagi tipici della crescita.
- **Sport, regole e fair play:** educare alla pratica sportiva come scelta di salute e occasione di crescita personale; stimolare atteggiamenti di lealtà, collaborazione e rispetto delle regole; favorire esperienze di confronto agonistico corretto, valorizzando l'impegno e la cooperazione più che la sola competizione.
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:** incoraggiare la scoperta del proprio corpo in relazione con l'ambiente esterno, promuovendo comportamenti rispettosi, sicuri e sostenibili; sviluppare una consapevolezza critica sull'uso delle tecnologie applicate al movimento, al monitoraggio della performance e alla fruizione digitale dello sport.

- **Salute, benessere e prevenzione:** interiorizzare comportamenti responsabili per la tutela della salute e della sicurezza personale; applicare norme igieniche e principi scientifici di base legati all'attività fisica e all'alimentazione; comprendere la relazione tra stili di vita equilibrati, benessere psicofisico e rendimento scolastico.

1. PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE NELLA DISCIPLINA

La classe, come riportato nel Piano Annuale delle Attività (PAC), si presenta nel complesso coesa, collaborativa e responsabile. Gli studenti dimostrano un buon livello di competenza motoria, adeguato alla fascia d'età e in costante evoluzione grazie alla partecipazione attiva alle proposte didattiche.
Sul piano comportamentale e relazionale, il gruppo si distingue per il rispetto delle regole, la corretta gestione dei rapporti interpersonali e un atteggiamento positivo verso il lavoro di squadra. È evidente un clima di collaborazione reciproca, che favorisce la costruzione di un ambiente sereno e motivante.
In tale contesto, saranno privilegiate attività di gruppo e cooperative, finalizzate a consolidare ulteriormente le dinamiche positive già presenti, promuovendo al contempo autonomia, responsabilità e spirito di fair play.

2. PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE e PROFESSIONALE (P.E.Cu.P.)

Al termine del primo biennio del percorso liceale, in coerenza con il profilo educativo, culturale e professionale dello studente, l'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive contribuisce alla formazione globale della persona attraverso la valorizzazione dell'esperienza corporea e motoria. In tale ambito, l'alunno dovrà dimostrare di:

- Riconoscere il valore del corpo come espressione della propria identità personale ed emotiva, sviluppando equilibrio, consapevolezza e padronanza di sé.
- Consolidare una cultura motoria e sportiva come parte integrante di uno stile di vita sano, attivo e responsabile.
- Sviluppare armonicamente le proprie potenzialità fisiche, migliorando le capacità condizionali e coordinative e potenziando le funzioni neuro-muscolari attraverso esperienze motorie diversificate.
- Acquisire conoscenze di base a livello di anatomia e fisiologia di alcuni apparati.
- Comprendere e utilizzare il linguaggio del corpo come strumento di comunicazione espressiva, relazionale e sociale.
- Saper interagire con l'ambiente naturale in modo consapevole e sicuro, utilizzando correttamente attrezzature e strumenti idonei alle diverse attività motorie e sportive.
- Affrontare l'attività motoria in chiave riflessiva e problem solving, trasferendo le competenze acquisite a contesti differenti, anche con riferimento alle tradizioni e alle realtà territoriali locali.
- Sviluppare un approccio equilibrato all'alimentazione, conoscendo i principi fondamentali della nutrizione e comprendendo la relazione tra alimentazione, salute e prestazione motoria.
- Partecipare responsabilmente alla pratica sportiva, sperimentando diversi ruoli e funzioni (atleta, arbitro, organizzatore), riconoscendo nello sport un valore educativo, sociale e culturale che favorisce la collaborazione, il rispetto reciproco e la cittadinanza attiva.

In riferimento alle competenze, abilità e capacità dichiaratenel PLI presentato all'inizio dell'a.s. 2025 – 2026, sono state svolte le seguenti UdA:

UDA	CONTENUTI
Educazione civica	Prevenzione e sicurezza 3 ore nel secondo quadrimestre
Palestra Invalsi	Saranno saggiate le competenze preliminarmente selezionate, tra quelle proprie dell'INVALSI, in sede dipartimentale. Si fa riferimento al monte ore individuato nel P.A.C.
UdA 1 Accoglienza e conoscenza dell'ambiente palestra	- Relazionarsi positivamente con i pari e con il docente Collaborare e rispettare le regole comuni Assumere comportamenti responsabili e sicuri negli spazi dedicati all'attività motoria Abilità: -Partecipare attivamente e in modo cooperativo alle attività di gruppo - Applicare regole e procedure di sicurezza durante l'attività motoria

	- Gestire in autonomia semplici situazioni organizzative in palestra Conoscenze: - Norme di comportamento e sicurezza in palestra -Regolamento interno e procedure in caso di esonero - Tipologie di attrezzi, impianti e spazi sportivi scolastici Finalità dei test motori iniziali Presentazione del docente e del gruppo classe Regolamento di palestra e norme di sicurezza - Conoscenza e uso corretto degli attrezzi e degli spazi Attività cooperative di conoscenza e socializzazione Introduzione al Dodgeball, pallamano, pallavolo, giochi propedeutici al basket,badminton
UdA 2 Conoscersi attraverso il movimento	- Riconoscere e valorizzare le proprie capacità motorie di base - Agire in modo coordinato, efficace e consapevole nello spazio e nel tempo - Partecipare in modo costruttivo ad attività motorie individuali e collettive **Abilità:** - Eseguire correttamente azioni motorie semplici e combinate - Sviluppare e controllare le capacità coordinative e condizionali fondamentali - Adattare i movimenti alle variabili spaziotemporali e alla presenza dei compagni **Conoscenze:** -Principali schemi motori e posturali di base - Elementi fondamentali delle capacità coordinative -Nozioni iniziali relative agli sport di squadra e al gioco cooperativo -Significato del movimento come forma di espressione e conoscenza di sé - Giochi presportivi e attività di socializzazione - Esercizi a coppie e in piccoli gruppi - Attività di ruolo e di collaborazione -Giochi di gruppo che facilitino la creazione del senso del gruppo. - Dodgeball, pallamano, pallavolo, giochi propedeutici al basket,badminton
UdA 3 Capacità coordinative e controllo posturale	- Sviluppare controllo motorio e coordinazione globale e segmentaria; - Migliorare la consapevolezza corporea e la gestione dello spazio; - Applicare strategie di regolazione del movimento in compiti motori variabili. **Abilità:** - Eseguire percorsi motori complessi con controllo equilibrio e precisione; - Eseguire esercizi di equilibrio statico e dinamico (mono- /bipodalico, su superfici instabili); -Trasferire schemi motori in compiti nuovi (adattamento e problem solving motorio). **Conoscenze:**

	- Principi base della coordinazione, (orecchio vestibolare, controllo sensoriale, feedback/ feedforward); - Nozioni essenziali su postura, baricentro e allineamento; Interpretazione semplice di risultati di test motori (es. equilibrio, agilità, coordinazione mano-occhio). - Esercizi di equilibrio e propriocettività (stazioni e circuiti); - Percorsi motori con variazioni di spazio/tempo/obiettivi; -Giochi di reazione e precisione; - Semplici esercizi di postura e controllo del core; - Somministrazion e e registrazione di test di riferimento (equilibrio, shuttle run adattato, test di coordinazione). - Dodgeball, pallamano, pallavolo, giochi propedeutici al basket,badminton
UdA 4 Introduzione agli sport di squadra: fondamentali tecnici e piccoli giochi tattici	- Acquisire competenze tecniche di base (passaggi, tirare, ricevere, difendere) e primi elementi di gioco collettivo; - Comprendere ruolo e regole elementari; - Sviluppare comportamenti cooperativi e senso di responsabilità nel gruppo. **Abilità:** - Eseguire passaggi e ricezioni semplici con mano/piede in contesti di gioco ridotto; - Applicare tattiche elementari (spazi corti, movimento senza palla, copertura); - Assumere ruoli elementari (attacco, difesa, supporto) in giochi semplificati. **Conoscenze:** - Regole essenziali delle attività proposte (es. pallavolo, pallamano o calcio a 5 adattato); - Concetti base di tattica collettiva; - Principi di sicurezza e responsabilità nel gioco. Esercizi di base tecnicocoordinativi (conteggio, passaggi, ricezioni); - Giochi a ridotta complessità numerica (3v3, 4v4) per introdurre tattiche; -Dodgeball, pallamano, pallavolo,giochi propedeutici al basket -Simulazioni arbitraggi e ruoli organizzativi; - Attività di fair play e riflessione motoria (briefing/debriefi ng).

Viterbo, 07/06/2026 **Loredana Lauropoli**