



**LICEO
PIGAFETTA**

LICEO STATALE “ANTONIO PIGAFETTA”

Classico - Linguistico - Musicale

Contrà P. Cordenons, 1 – 36100 VICENZA – Tel. 0444/543884 – C.F. 80015090246

PEO: vipc010004@istruzione.it PEC: vipc010004@pec.istruzione.it WEB: www.liceopigafetta.edu.it



DOCUMENTO DI PROGRAMMAZIONE ANNUALE

A.S. 2025/26

DIPARTIMENTO di Scienze Motorie e Sportive

Coordinatore di Dipartimento, prof.ssa Fina Andrighetto

Firme di adesione alla programmazione dipartimentale a.s. 2024/25

Con la firma sotto riportata, i docenti del Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive dichiarano la propria condivisione e adesione alla programmazione dipartimentale annuale deliberata nella riunione del 2/09/2024, pubblicata sul sito www.liceopigafetta.gov.it

[illegible]

Vicenza, 24 Settembre 2025

Il Coordinatore di Dipartimento

Fina Andrighetto

Classi prime, seconde, terze, quarte, quinte.

La materia scienze motorie e sportive partecipa alla formazione della persona mediante l'acquisizione di competenze motorie, ovvero la capacità di usare conoscenze, abilità, capacità personali, sociali e metodologiche in ambito motorio, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

L'alunno deve acquisire competenze nei seguenti ambiti:

CONOSCENZE: conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche in relazione al movimento. Riconoscere il ritmo delle azioni.

ABILITA': elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse; assumere posture corrette. Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport.

Contenuti disciplinari	Testi o materiali didattici	*Mese e ore programmati
La resistenza aerobica (test di Cooper). Test di Léger. La resistenza specifica. Test specifici di media resistenza. Test della camminata. Percorsi atletici. Circuiti a stazioni. Test di velocità Percorsi. Staffette. Lo stretching. Elementi di yoga. Attività di tonificazione e di potenziamento. Circuit-training. Pilates e fitness. Test motori sulla forza (arti superiori, inferiori, busto). Nozioni di anatomia e fisiologia. Nozioni sugli apparati e sui sistemi funzionali del corpo umano. Altri argomenti che l'insegnante ritiene di far conoscere ed approfondire.	Attrezzi. Libro di testo. Cronometro e/o orologio. Cardiofrequenzimetro. Pista atletica Testi Video CD	Tutto l'anno scolastico Argomenti inseriti durante le lezioni pratiche e teoriche.

STANDARD: orientarsi tenendo conto delle informazioni sensoriali, svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti, riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie possibilità.

LIVELLI DI PADRONANZA

L1 (minimo) mette in atto gli adattamenti necessari riferiti ad una attività motoria abituale utilizzando varie informazioni sensoriali.

L2 (intermedio) esegue correttamente differenti azioni motorie utilizzando le informazioni sensoriali e mettendo alla prova le proprie capacità

L3 (elevato) mostra adeguate conoscenze e realizza attività motorie differenti adeguandosi alle diverse situazioni. Utilizza le percezioni sensoriali per regolare la dinamica del movimento in situazioni motorie complesse.

C2: COORDINAZIONE (schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo)

CONOSCENZE: conoscere i principi scientifici fondamentali che sottendono la prestazione motoria e sportiva.

ABILITA': consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica.

Contenuti disciplinari	Testi o materiali didattici	Mese e ore programmati
Figure di pre-acrobatica e acrobatica (capovolte avanti, indietro e laterale, verticale ritta alla spalliera e alla parete, ruota). Attività con l'uso dei grandi attrezzi (volteggio, traslocazioni) Attività a corpo libero individuale, a coppie, a piccoli gruppi. Esercizi con attrezzi. Percorsi di destrezza. Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici al gioco di squadra. Avviamento al parkour e acrosport	Piccoli e grandi attrezzi Trampolino elastico Spalliera e scala obliqua Plinto	Tutto l'anno scolastico

STANDARD: realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta.

L1: sa controllare il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali.

L2: sa mantenere la correttezza dell'azione pur aumentandone la velocità e la complessità dell'azione.

L3: sa adattare e trasformare vari gesti tecnici ottimizzandoli in relazione al contesto.

C3: ESPRESSIVITA' CORPOREA (linguaggio verbale e non verbale, interazione tra movimento e processi affettivi e cognitivi)

CONOSCENZE: riconoscere le differenze tra il movimento funzionale e il movimento espressivo esterno e interno.

ABILITA': ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea

Contenuti disciplinari	Testi o materiali didattici	*Mese e ore programmati
Il linguaggio corporeo Attività di rilassamento e respiro consapevole. La gestualità in campo sportivo. Caratteristiche della comunicazione non verbale. La postura	Musica, libro di testo. Piccoli attrezzi	Tutto l'anno scolastico
Educazione al ritmo: muoversi con la musica	Semplici combinazioni di passi di ginnastica aerobica. Sequenze di figure con l'uso dello step e/o delle fitball	Musica . Step Fitball
Danze popolari folk e country. Balli di coppia.	Passi e figure tipiche del repertorio. Passi base e facili figure.	Musica.

STANDARD: esprimere attraverso la gestualità azioni, emozioni, sentimenti utilizzando anche semplici tecniche.

L1: si esprime riferendosi ad elementi che appartengono ad un ambito sperimentato.

L2: sa utilizzare correttamente modelli proposti.

L3: è in grado di esprimersi in modo sciolto e spontaneo assegnando significato al movimento.

C4: GIOCO, GIOCO – SPORT E SPORT (aspetti relazionali, cognitivi, tecnici, tattici)

CONOSCENZE: conoscere gli aspetti essenziali della struttura e dell'evoluzione dei giochi e degli sport di rilievo nazionale e della tradizione locale;

conoscere la terminologia, il regolamento, la tecnica e la tattica dei giochi e degli sport.

ABILITA': trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.

Utilizzare il lessico specifico della disciplina.

Contenuti disciplinari	Testi o materiali didattici	Mese e ore programmati
-Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici della pallacanestro fondamentali con e senza palla. Ruoli e posizioni in campo dei giocatori. Regolamento di gioco. Tattica del gioco di squadra in attacco e in difesa. -Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici del calcio a 5 Fondamentali con e senza palla. Posizioni e movimenti in campo dei giocatori. Regolamento di gioco. Tattica del gioco in attacco e in difesa. -Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici della pallavolo Fondamentali con e senza palla. Ruoli, posizioni e movimenti in campo dei giocatori. Regolamento di gioco. Tattica del gioco in attacco e in difesa (3 contro 3, 6 contro 6). -Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici della disciplina. pallamano Fondamentali con e senza palla. Ruoli, posizioni e movimenti in campo dei giocatori. Tattica del gioco in attacco e in difesa -Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici del gioco di squadra. baseball Fondamentali, ruoli, posizioni e movimenti in campo dei giocatori. Gioco. -Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici del gioco. tennis tavolo Fondamentali Giro all'americana.1 contro1, 2 contro 2. Regolamento di gioco. Avviamento al badminton. Fondamentali e gioco. Regole del gioco. rugby	Campo di gioco. Palloni. Canestri. Piccoli attrezzi. Palloni da calcio indoor. Porte. Campo di gioco Rete. Segnapunti. Fischietto Campo di gioco. Porte. Palloni. Mazze, palline, basi Tavoli, racchette, palline Racchette. Volani.	Vari periodi dell'anno

esercizi e giochi con la palla ovale. Regole di gioco Tennis Es. e giochi per i fondamentali. Regole di gioco. frisbee lanci e riprese Avviamento all'ultimate frisbee -Conoscenza degli elementi tecnico-tattici e metodologici dell'atletica leggera e dell'atletica adattata Corsa mt 100 e uso dei blocchi di partenza, marcia. Salto in alto Salto in lungo, multibalzi. Getto del peso, lancio del disco Staffetta 4x100 e svedese. -Conoscenza delle tecniche di sollevamento pesi e degli elementi di base della lotta olimpica Esercizi a coppie riferibili allo sport della lotta Esercizi per il sollevamento pesi Tai chi, Karate, Aikido, Yoga, Difesa personale, Lotta, Parkour Esercizi preparatori e propedeutici, elementi tecnici e gestuali propri della disciplina Intercrosse, Dodgeball, Unihockey, Go-Back, Pallapugno, Flag-rugby, Flag-football, Giocoleria e arti circensi, Peteca, Pickleball, Giochi popolari internazionali. Fondamentali, regole e gioco di squadra Sport adattati	Attrezzi propri di ogni disciplina. Cronometro. Cordella metrica. Materassini Bilancere Materassini	
--	---	--

STANDARD: conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport individuali.

L1: conosce le regole, le tecniche e le tattiche degli sport praticati e partecipa con fair play affrontando anche funzioni arbitrali.

L2: conosce la tattica e possiede sufficienti abilità a varie attività sportive, mostrando fair play e rispetto delle regole.

L3: mostra sicurezza tattica e fair play e buone abilità nella pratica di varie attività sportive.

C5: **SICUREZZA E SALUTE** (prevenzione degli infortuni, norme di primo soccorso, assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita)

CONOSCENZE: conoscere i principi generali di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola, all'aperto;

conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.

ABILITA': assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
Assumere comportamenti attivi finalizzati ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere.
Attività di riscaldamento e/ di recupero.

Contenuti disciplinari	Testi o materiali didattici	Mese e ore programmati
Prevenzione infortuni ed elementi di primo soccorso Modalità di comportamento da seguire come prevenzione e tutela della salute nella pratica motoria e sportiva. Il primo soccorso.	Testi. Video CD	Tutto l'anno durante le lezioni pratiche e teoriche
Educazione alla salute. La salute dinamica. Educazione alimentare. Il Doping	Testi Video CD	Tutto l'anno durante le lezioni pratiche e teoriche

STANDARD: conoscere le norme di primo soccorso e di una corretta alimentazione e assumere comportamenti responsabili nella tutela della sicurezza.

L1: utilizza in modo appropriato strutture ed attrezzi, applica alcune tecniche di assistenza e conosce alcune norme di primo soccorso.

L2: svolge attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità e sa riconoscere i danni causati dall'utilizzo scorretto di carichi. conosce le norme basilari del primo soccorso.

L3: mette in atto comportamenti adeguati per tutelare la sicurezza propria e altrui. Possiede alcune conoscenze di primo soccorso e di alimentazione

C6: **Ambiente naturale** (esperienze dirette con valenza trasversale)

CONOSCENZE: conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.

ABILITA': sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale.

Contenuti disciplinari	Testi o materiali didattici	Mese e ore programmati
-Conoscenza della disciplina sportiva dell' Orienteering Conoscenza dei simboli cartografici uso della bussola prove su percorsi di orienteering	Cartina topografica bussola libro di testo	Durante tutto l'anno scolastico durante le lezioni pratiche e teoriche
- Corsa campestre Prove di corsa su percorsi inseriti nei parchi pubblici.	Cronometro, cardiofrequenzimetro	Durante tutto l'anno scolastico
- Nordic-Walking.		
- Racchette da neve		
- Bicicletta.		

STANDARD: utilizzare mezzi e strumenti idonei a praticare attività in ambiente naturale.

L1: applica concetti tecnici acquisiti per muoversi adeguatamente in ambiente naturale.

L2: seleziona gli opportuni strumenti ed attrezzature da utilizzare nei diversi ambienti.

L3: elabora semplici strategie per la pratica di attività sportive e ricreative in ambiente naturale.

Metodi di lavoro impiegabili nelle diverse classi con le indicazioni per il **recupero** degli studenti eventualmente in difficoltà e per il **potenziamento** degli studenti con elevato rendimento scolastico:

Lezioni frontali e gruppi di lavoro, attività individualizzate rivolte ad un eventuale potenziamento degli alunni con elevato profitto e forte motivazione.

Si prevedono attività di gruppo al fine di attivare la collaborazione tra gli studenti e l'aiuto nei confronti dei compagni in difficoltà.

Recupero: attività di recupero in itinere, o, in via eccezionale in orario scolastico/ extrascolastico, semplificazione e differenziazione dei contenuti, prolungamento dei tempi di effettuazione delle unità didattiche.

Per gli alunni esonerati dall'attività pratica si prevede la conoscenza teorica degli argomenti proposti alla classe in modo ampio, approfondito e con l'integrazione, eventuale, di contenuti diversi e la collaborazione nelle attività di volta in volta loro assegnate. In particolare si rimanda al regolamento di scienze motorie e sportive.

Sussidi didattici e strumenti impiegati:

Grandi e piccoli attrezzi propri delle specifiche discipline sportive.

Computer, stereo, cassa JBL, Lim.

Il testo adottato è: Fiorini Coretti Bocchi, In movimento, Ed. Marietti scuola, 2011.

Eventuali **rapporti**, per scopi specificamente curriculari, con i gruppi coordinati dalle **funzioni obiettivo**:

Rapporti con il Comitato Scientifico Didattico;

rapporti con le funzioni obiettivo: viaggi di istruzione, attività integrative, educazione alla salute

Spazi impiegati oltre all'aula normale e alle due palestre del Liceo:

Aula di proiezione;

palestra ex scuola media di Contrà Riale.

palestra atletica indoor presso il giardino Salvi;

campo sportivo di atletica "G. Perraro";

ambienti naturali (parchi cittadini ecc.);Giardino Salvi, Parco Querini, lago di Fimon.

Centro storico e vie limitrofe alle mura cittadine.

Campi da tennis;

campi da sci;

campo Marzio;

monte Berico.

Test di ingresso. Tipologia delle **verifiche**. Numero delle verifiche scritte e orali per periodo scolastico. Indicazione dei periodi di effettuazione delle **prove pratiche comuni**:

Prove comuni di media resistenza all'inizio dell'anno scolastico presso Giardino Salvi e/o Campo Marzo, Parco Querini. Prove comuni di preacrobatica, atletica leggera, giochi sportivi.

Le verifiche pratiche saranno almeno due nel I trimestre e almeno due nel successivo pentamestre. Sono programmate prove scritte o orali.

Criteri di valutazione

La valutazione in scienze motorie è alquanto complessa, in quanto si devono prendere in considerazione non solo le conoscenze, ma anche l'aspetto corporeo dell'alunno.

Quest'ultimo, a causa della società ipocinetica in cui viviamo, è a volte carente. E' quindi dovere dell'istituzione scolastica favorire "la maturazione di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo" (indicazioni ministeriali per le scienze motorie e sportive).

A fronte di quanto premesso, si deve quindi operare una distinzione tra le prove di verifica, che prevedono la rilevazione e la misurazione degli apprendimenti motori e teorici, e la valutazione stessa che deve tener conto:

- 1) della situazione iniziale
 - 2) dei miglioramenti ottenuti
 - 3) dell'interesse, partecipazione, motivazione dimostrati
 - 4) dell'assiduità nella presenza
 - 5) del numero di giustificazioni. Le giustificazioni devono sempre essere prodotte dal genitore anche se lo studente è maggiorenne.
 - 6) della puntualità nella gestione del materiale necessario (dimenticanze)
 - 7) di aver acquisito una certa autonomia nella gestione dei tempi della lezione
- In sintesi, la valutazione risulterà come media delle prove di verifica e degli indicatori sopra menzionati.

Programma teorico per le classi 5[^] in vista dell'esame di Stato.

- Nozioni di anatomia e fisiologia
- Le capacità motorie
- Primo soccorso e traumatologia sportiva
- Prevenzione e tutela della salute nella pratica motoria e sportiva
- Il doping
- Educazione alimentare in ambito sportivo
- La Donna e lo sport;
- il fair play
- Storia delle Olimpiadi moderne e dell'Educazione Fisica dall'Unità d'Italia
- Regolamento, progressioni didattiche e finalità delle attività pratiche svolte durante l'ultimo anno scolastico.