



# LICEO STATALE "GALILEO GALILEI" – VERONA

con indirizzi: SCIENTIFICO - OPZIONE SCIENZE APPLICATE - LINGUISTICO - SPORTIVO

Sede: via San Giacomo, 11 - 37135 Verona tel. 045 504850

Succursale: via Carlo Alberto, 46 - 37136 Verona tel. 045 585983

Sito web: <https://www.galileivr.edu.it>

P.E.O.: [vrps020006@istruzione.it](mailto:vrps020006@istruzione.it) P.E.C.: [vrps020006@pec.istruzione.it](mailto:vrps020006@pec.istruzione.it)

---

## PROGRAMMAZIONE DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Disciplina **DISCIPLINE SPORTIVE** Classi **QUARTE**

Indirizzo **SCIENTIFICO AD INDIRIZZO SPORTIVO**

### 1. OBIETTIVI FORMATIVI/EDUCATIVI DELLA DISCIPLINA

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria e sportiva, come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale. Conosce la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e sportive. È in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludico-motoria e sportiva, anche, in gruppi spontanei di coetanei. Ha acquisito i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo, e della prevenzione dei danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione. Ha acquisito le norme, organizzative e tecniche, che regolamentano le principali e più diffuse pratiche sportive e delle discipline dello sport per disabili; ha acquisito i fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e di strategia competitiva nei diversi sport praticati nel ciclo scolastico. Ha acquisito la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione. Conosce i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizza le ricadute applicative. È in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio ed organizzazione di tornei, gare e competizioni scolastiche, in diversi contesti ambientali.

### 2. OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

#### a. Obiettivi specifici di apprendimento e competenze

Nel secondo biennio, nell'attuazione di un continuum didattico metodologico con il biennio precedente, agli studenti è dato ampliare la conoscenza teorica e tecnico-pratica delle specialità e discipline sportive nel numero delle stesse e, negli approfondimenti specifici. Gli studenti affrontano le tematiche della programmazione dell'allenamento sportivo differenziato per specializzazioni tecniche e per livelli di rendimento, e le conseguenti metodiche di valutazione.

Acquisiscono gli strumenti conoscitivi necessari per rapportarsi con efficacia nelle attività sportive per disabili e nello sport integrato. Affinano la produzione dei gesti sportivi e padroneggiano i fondamentali tecnici degli sport di base (messi in pratica nel biennio).

| Obiettivi specifici di apprendimento | Competenze attese e abilità da conseguire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sport individuali</b>             | <p>Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'<u>Atletica leggera</u> (concorsi e gare). Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi. Teoria e metodologia dell'allenamento. Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine da fitness. Strumenti e tecniche di apprendimento. Specificità dei programmi di allenamento.</p> <p>Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente: <u>scherma e judo</u>. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.</p>                                                 |
| <b>Sport di squadra</b>              | <p>Teoria e pratica di almeno due sport di squadra: <u>rugby e badminton</u>. applicazione nei diversi ruoli. Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamenti. Tecniche esecutive e tattiche di gara. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento. Arbitraggio e Giuria. Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.</p>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Sport combinati</b>               | <p>Teoria e pratica di uno sport combinato: <u>crossfit</u>. Gli studenti acquisiscono competenze fondamentali come la conoscenza dei principi di allenamento funzionale, imparando a eseguire movimenti sicuri ed efficaci. Sviluppano la capacità di gestire l'intensità dell'allenamento in modo autonomo e consapevole, adattandola alle proprie capacità fisiche. Inoltre, imparano a programmare allenamenti progressivi e a monitorare i propri miglioramenti. Sul piano fisico, migliorano forza, resistenza, flessibilità e mobilità, riducendo il rischio di infortuni. Oltre agli aspetti tecnici, si rafforzano anche la collaborazione e lo spirito di squadra, così come la resilienza mentale, utile per superare i propri limiti.</p> |
| <b>Sport e disabilità</b>            | <p>Nel modulo sulla disabilità nello sport, gli studenti sviluppano una comprensione approfondita delle diverse tipologie di disabilità e delle relative implicazioni nel contesto sportivo. Acquisiscono competenze nell'adattare attività sportive per persone con disabilità, imparando a promuovere inclusività e pari opportunità. Si aspettano abilità comunicative e relazionali per interagire con atleti con disabilità, favorendo un ambiente di rispetto e sostegno. Sviluppano inoltre una consapevolezza critica delle barriere sociali e fisiche che limitano la partecipazione sportiva e acquisiscono capacità di progettare allenamenti accessibili. Infine, si rafforza la sensibilità verso</p>                                    |

|  |                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------|
|  | l'importanza dello sport come strumento di inclusione e benessere. |
|--|--------------------------------------------------------------------|

#### **a. Nuclei tematici, conoscenze e periodo di svolgimento**

Le lezioni pratiche finalizzate all'acquisizione delle tecniche specifiche delle discipline sportive previste per l'annualità vengono svolte, quando possibile e compatibilmente con il PTOF d'Istituto con l'ausilio dell'intervento di esperti esterni appartenenti alle associazioni sportive del territorio, come da indicazioni dell'allegato A del DPR 52/2013.

| <b>Nuclei tematici</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Periodo di svolgimento</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Rugby (intervento esperti esterni). Approfondimento dello sport già introdotto l'anno precedente. Sviluppo dei fondamentali e delle diverse situazioni di gioco. Applicazione del regolamento attraverso esercitazioni pratiche | Settembre - Ottobre 2026      |
| Crossfit: intervento dell'esperto esterno. Conoscenza dei principi di allenamento funzionale, imparando a eseguire movimenti sicuri ed efficaci.                                                                                | Ottobre - Novembre 2026       |
| Scherma (intervento tecnico esterno). Conoscenza della disciplina e approcci teorici e pratici ai fondamentali dello sport e al regolamento. Applicazione pratica in palestra                                                   | Novembre - Dicembre 2026      |
| Sport e disabilità: intervento dell'esperto Dott. Nicola Tagliapietra. Attività sportive per persone con disabilità, imparando a promuovere inclusività e pari opportunità                                                      | Gennaio - Febbraio 2027       |
| Atletica con esperti FIDAL. Approfondimento sui diversi tipi di salto e gare di velocità                                                                                                                                        | Febbraio - Marzo 2027         |
| Judo. Intervento esperti del CUSVerona. Conoscenza dei fondamentali e aspetti riguardanti la difesa personale. Approfondimento sullo sport e sul regolamento                                                                    | Marzo - Aprile 2026           |
| Badminton                                                                                                                                                                                                                       | Maggio 2026                   |

I contenuti teorici saranno modulati dai singoli docenti, in base alle caratteristiche della classe, alla peculiarità della materia e all'orario settimanale ridotto, al fine di valorizzare ed incentivare l'attività motoria delle studentesse e degli studenti. Gli argomenti possono essere svolti attraverso lezioni in classe oppure in palestra attraverso lezioni frontali ed esercitazioni pratiche.

| <b>Contenuti di teoria</b>                         | <b>Periodo di svolgimento indicativo</b> |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Risposte fisiologiche all'allenamento              | Trimestre                                |
| Allenamento in quota e in profondità e conseguenze | Trimestre                                |

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| fisiologiche                  |             |
| Protesi e attrezzi speciali   | Trimestre   |
| L'overtraining e monitoraggio | Pentamestre |
| Lo sport e gli sponsor        | Pentamestre |

#### **a. Obiettivi minimi di apprendimento**

Conoscere il proprio corpo, i segmenti corporei, le proprie attitudini e potenzialità. Conoscere le regole fondamentali del gioco sportivo praticato. Saper eseguire in modo corretto ed essenziale esercizi o fondamentali di gioco. Eseguire i gesti tecnici in situazione di gioco semplificato, rispettando le regole, ricoprendo ruoli diversi e riconoscendo il valore della competizione.

### **3. METODOLOGIE DIDATTICHE**

Le metodologie didattiche utilizzate sono: lezione frontale, lezione interattiva, lezione multimediale, Cooperative learning, analisi di situazioni e casi specifici, problem solving, didattica laboratoriale. Nello specifico, durante le lezioni in palestra vengono svolte esercitazioni pratiche. Per favorire l'apprendimento i docenti propongono lo svolgimento di alcune lezioni in modalità flipped classroom e l'utilizzo della Didattica Digitale Integrata (DDI).

### **4. STRUMENTI**

Gli strumenti didattici utilizzati sono i seguenti: libri di testo, LIM e piattaforma digitale (Classroom). Le lezioni pratiche vengono svolte in specifici laboratori di settore (palestre) e in ambiente naturale sfruttando gli spazi esterni, sia interni al cortile che negli impianti sportivi adiacenti le due sedi.

### **5. LINEE COMUNI DI VALUTAZIONE**

#### **a. Tipologia e numero minimo di verifiche per trimestre/pentamestre**

Il numero minimo di valutazioni previste per ogni periodo scolastico è due. Le valutazioni possono essere scritte, orali o pratiche a discrezione del docente della classe.

#### **b. Criteri di valutazione**

La valutazione tiene conto del PTOF d'Istituto. I criteri presi in considerazione sono il livello individuale di acquisizione delle conoscenze, abilità e competenze, i progressi compiuti rispetto al livello di partenza, l'impegno, la partecipazione e la frequenza alle lezioni pratiche.

#### **c. Criteri di valutazione per alunni con DSA**

Sulla base di quanto deliberato dal Collegio del 1° Settembre 2023 i criteri di valutazione per gli alunni con DSA seguono le indicazioni riportate nel piano didattico personalizzato stilato dal consiglio di classe in collaborazione con la famiglia. In particolare, in coerenza con eventuali misure dispensative e strumenti compensativi di cui alla Legge 170/2010, indicati nel piano didattico personalizzato:

- nelle prove orali si valutano le competenze di analisi, sintesi e collegamento piuttosto che la conoscenza di contenuti mnemonici;
- nelle prove scritte si valutano le conoscenze piuttosto che la correttezza formale utilizzando, ove possibile e opportuno, anche tipologie diversificate e personalizzate (es. domande a risposta chiusa, vero/falso ecc.);
- Eventuale utilizzo di prove orali o pratiche per la compensazione di prove scritte

Relativamente alla verifica e valutazione degli studenti riconosciuti con Bisogni Educativi Speciali dal consiglio di classe, il Dipartimento, si attiene alle previsioni della Direttiva Ministeriale del 27 dicembre 2012 e successive circolari ministeriali. Le verifiche e le valutazioni sono effettuate tenendo conto dei bisogni speciali

dello studente, in coerenza con eventuali misure e strumenti compensativi indicati nel piano didattico personalizzato.

## **6. STRATEGIE PER IL RECUPERO**

Le strategie per il recupero previste dal dipartimento di scienze motorie e sportive sono il recupero in itinere e il ripasso degli argomenti svolti attraverso lezioni teoriche o esercitazioni pratiche durante la pausa didattica.

## **7. MODULI/ATTIVITÀ/ PERCORSI PER IL CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA**

- Sulla base delle indicazioni della L. 92/2019 e in coerenza con il PTOF d'Istituto, si propone ai singoli Consigli di Classe l'approfondimento dell'argomento "sport e fair play" come attività trasversale per l'insegnamento dell'educazione civica

## **8. PERCORSI DI APPROFONDIMENTO IN ORARIO CURRICOLARE / EXTRACURRICOLARE**

Le lezioni pratiche finalizzate all'acquisizione delle tecniche specifiche delle discipline sportive previste per l'annualità vengono svolte, quando possibile e compatibilmente con il PTOF d'Istituto con l'ausilio dell'intervento di esperti esterni appartenenti alle associazioni sportive del territorio, come da indicazioni dell'allegato A del DPR 52/2013.

## **9. PROGETTI, PROPOSTE, COLLABORAZIONI**

Il dipartimento di scienze motorie e sportive propone per l'anno scolastico i seguenti progetti coerenti con il PTOF d'istituto finalizzati ad aumentare le possibilità per tutta la comunità scolastica di praticare attività sportiva e di aumentare i livelli di attività fisica riducendo la sedentarietà. Tali progetti inoltre sono finalizzati ad aumentare il senso di appartenenza al Liceo Galilei e la socialità degli studenti.

- Centro Sportivo Scolastico: in orario curricolare ed extracurricolare. Gli studenti hanno la possibilità di partecipare alle iniziative promosse dall'ufficio scolastico e ai campionati studenteschi;
- Progetto "Open": in orario extracurricolare. Gli studenti hanno la possibilità di svolgere attività motoria e sportiva sia all'interno dell'istituto che presso le associazioni sportive del territorio.

Le proposte riguardanti le uscite didattiche, o la partecipazione ad attività specifiche verranno valutate nei singoli Consigli di Classe

I Docenti del Dipartimento