



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

Liceo Classico Statale Giulio Cesare
Cambridge International School

Capofila Rete Territoriale Ambito 2



a.s. 2025/2026

PROGRAMMAZIONE di DIPARTIMENTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Area	Indicatori di competenza	Descrittori di competenza ambito disciplinare	Attività, percorsi e metodologie
Area conoscitiva (finalità) Interpretare la contemporaneità alla luce di una solida formazione umanistica e scientifica, che consenta di elaborare una visione critica del mondo al di là dei confini geografici, attingendo alla conoscenza storica e al patrimonio artistico-culturale antico e moderno.	COMPRENDERE Intendere il senso generale e capire le informazioni specifiche trasmesse attraverso linguaggi diversificati (discorsi, testi, immagini, grafici, tabelle, film, conferenze, etc.); riconoscerne il contesto e coglierne le implicazioni problematiche. INTERPRETARE Formulare giudizi che denotino capacità di rielaborazione personale, attraverso un motivato utilizzo degli strumenti critici. In particolare, esercitare questa competenza nella traduzione dei testi classici latini e greci costituisce una finalità educativa	Comprendere intendere il significato complessivo e le specifiche informazioni di un testo o del lavoro assegnato e il linguaggio specifico della disciplina. Interpretare Saper utilizzare i gesti tecnici e le tattiche di base in ambito sportivo (anche con una rielaborazione personale) e assumere ruoli diversi	Percorsi Linguaggio specifico: assi anatomici di riferimento, posizioni e movimenti fondamentali. Elementi della comunicazione non verbale e linguaggio gestuale arbitrale. Attività Lezioni in aula e/o palestra Conoscenza dei fondamentali tecnici di almeno una disciplina di squadra e/o di una individuale. Conoscenza, nelle linee essenziali, delle regole di gioco e dei fondamentali teorici degli sport praticati. Metodologie Lezioni frontali e spiegazioni nel corso delle lezioni pratiche

<p>Usare in modo consapevole e costruttivo le nuove tecnologie.</p>	<p>precipua del liceo classico.</p> <p>CORRELARE Individuare connessioni e definire relazioni tra testi, temi, fenomeni e sistemi riconoscendone e valorizzandone i legami interdisciplinari in una prospettiva sincronica e diacronica.</p>	<p>Correlare organizzare le informazioni provenienti dall'interno e dall'esterno del proprio corpo e realizzare in modo idoneo l'azione motoria richiesta, riconoscere le modificazioni indotte dall'esercizio fisico sui principali apparati e cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività motorie</p>	<p>Attività Lezioni in aula e in palestra Esercitazioni a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi a carico naturale e con piccole forme di sovraccarico, eseguiti individualmente, a coppie e in gruppo per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base. Esercitazioni con circuiti attrezzati. Lezioni teoriche sulle modificazioni indotte dall'esercizio fisico sui principali apparati e sui benefici derivanti dalla pratica delle attività motorie.</p> <p>Metodologie Lezioni frontali e spiegazioni nel corso delle lezioni pratiche</p>
<p>Area relazionale (finalità) Conoscere, comprendere e rispettare le prospettive e le visioni diverse di altre persone. Saper ascoltare l'altro in quanto portatore di diversa identità culturale e religiosa, per imparare a confrontarsi con tutti nell'esperienza quotidiana e a rispondere con l'uso di linguaggi universali verbali e non verbali (logico-matematico, artistico, corporeo,</p>	<p>DIALOGARE Assumere un atteggiamento dialettico nell'apprendimento: saper ascoltare, interrogare e interagire. Riconoscere nel dialogo un modo privilegiato per acquisire una visione democratica e plurale della vita e della convivenza tra gli uomini, una opportunità di conoscenza di sé e di confronto con l'altro, una finestra su emozioni, linguaggi e culture differenti.</p> <p>CONDIVIDERE Mettere in comune conoscenze, esperienze, risorse e materiali per arricchirle attraverso lo scambio con l'altro e il confronto con differenti metodi di lavoro.</p>	<p>Dialogare Partecipare attivamente alle lezioni relazionandosi correttamente con compagni ed avversari nel rispetto delle regole, del fair play e della propria e altrui sicurezza.</p> <p>Attività Lezioni in palestra Gare nei campionati sportivi studenteschi</p> <p>Metodologie Lavoro individuale Lavoro in coppia e in gruppi preferibilmente disomogenei per capacità Tutoraggio e peereducation</p>	<p>Attività Conoscenza e pratica delle attività sportive: -atletica leggera; -ginnastica artistica; -pallavolo; -calcio a 5; -pallacanestro</p>

<p>sperimentale...) alle sfide della globalizzazione e di una comunità nazionale multietnica e multiculturale.</p>	<p>COLLABORARE Sviluppare un'attitudine cooperativa nella vita di classe e nella società, che valorizzi il momento del confronto e del fare comune, in una prospettiva solidale e non sterilmente competitiva.</p>		
<p>Area della comunicazione Comunicare e sostenere le proprie idee di fronte a un pubblico diversificato, anche in lingua straniera, attraverso interazioni a tutto campo, pertinenti ed efficaci. Confrontarsi con posizioni diverse sia in contesti formali che informali. Individuare ambiti di interessi e inclinazioni, sviluppati e approfonditi attraverso le forme espressive più congeniali.</p>	<p>ESPORRE Comunicare i contenuti dell'apprendimento attraverso l'uso appropriato della lingua e dei linguaggi specifici delle discipline. Esprimersi in modo adeguato ai diversi contesti comunicativi, anche utilizzando le tecnologie informatiche.</p> <p>ARGOMENTARE Giustificare razionalmente una tesi, in forma orale o scritta, attraverso rigorose inferenze logiche e attingendo a fatti ed esperienze accertati. Confutare le opinioni contrarie mostrandone l'incoerenza e/o la non congruenza con fatti e esperienze accertati. Nel dibattito sostenere una tesi controversa attraverso un confronto dialettico condotto secondo regole stabilite.</p> <p>DIMOSTRARE Dedurre in modo valido e rigoroso, da premesse vere o accolte come tali, delle conseguenze incontrovertibili.</p>	<p>Esporre e argomentare Saper esporre e (eseguire correttamente le esercitazioni proposte e) argomentare sui contenuti teorici della disciplina utilizzando il lessico specifico</p> <p>Attività lezione in classe</p> <p>Metodologie Lezione frontale anche con strumenti multimediali Lavoro di gruppo</p>	<p>Attività</p> <p>Lezioni teoriche: -apparato scheletrico e principali paramorfismi dell'età evolutiva; - apparato muscolare; apparato cardio-circolatorio e respiratorio e variazioni dei parametri funzionali per effetto dell'allenamento; -dipendenze e doping; -alimentazione e sport; -primo soccorso e traumatologia.</p>

<p>Area dell'agire Costruire il proprio futuro e agire in funzione del bene comune e dello sviluppo sostenibile del pianeta. Esercitare una cittadinanza attiva, critica e costruttiva, responsabile, solidale e partecipata, grazie a scelte etiche e civili sostenute con impegno in tutte le forme della vita democratica. La cittadinanza attiva pone infatti i suoi pilastri nella convivenza civile e nel riconoscimento dei diritti individuali e sociali.</p>	<p>RISOLVERE Formulare quesiti costruttivi, individuando, nei diversi e interrelati ambiti disciplinari, lo spazio e il valore culturale di nuovi fondati problemi. Elaborare ipotesi e strategie risolutive, applicandole alla specificità dei problemi e dei loro contesti di riferimento.</p> <p>PROGETTARE Trasformare le idee in azioni attraverso la creatività, l'innovazione, la valutazione e l'assunzione del rischio. Pianificare e gestire progetti.</p> <p>COSTRUIRE Impiegare le cognizioni culturali e gli strumenti critici acquisiti per elaborare testi, sistemi, modelli interpretativi che permettano di autodeterminarsi e di agire responsabilmente nella realtà circostante.</p>	<p>Risolvere valutare la situazione ed elaborare strategie risolutive in relazione al contesto di riferimento</p> <p>Progettare Saper progettare una seduta di riscaldamento e programmare esercitazioni per lo sviluppo di determinati distretti corporei</p> <p>Costruire utilizzare il movimento per migliorare la propria efficienza fisica e per creare, conservare e migliorare il proprio benessere psicofisico</p>	<p>Attività Prendendo spunto da azioni svolte nel corso delle gare di squadra, saranno analizzate le scelte operate dagli studenti in relazione alla situazione di gioco affrontata.</p> <p>Attività Gare di squadra Durante le attività in palestra sarà affidato a gruppi di studenti il compito di proporre alla classe esercizi per il riscaldamento generale e per lo sviluppo di determinati gruppi muscolari</p> <p>Metodologie Lezione commentata</p> <p>Attività Lezioni in palestra</p> <p>Metodologie Lavoro di gruppo</p>
--	--	--	---