



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"
13900 BIELLA



Anno Scolastico 2025/2026

CLASSE V sez. A Indirizzo CBS

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	IANNACONE COSTANTINO
TESTO/I ADOTTATO/I	Nessuno

Biella, 03/03/2026

L' insegnante: Costantino Iannacone

Non è richiesta la firma dei Rappresentanti di classe degli allievi



PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

Modulo 1

Titolo: CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIFICHE, SALUTE, BENESSERE, RELAZIONE CON SE' STESSI E CON L'AMBIENTE NATURALE - RISPETTO DELLE REGOLE IN RELAZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE

Peso previsto: 33%

Competenza 1: Saper eseguire movimenti efficacemente con arti superiori e inferiori su differenti piani e assi del corpo (coord. dinamica-generale)

Abilità:

- comprendere il proprio livello di coordinazione attraverso la propriocezione
- comprendere la relazione tra spazio e tempo

Competenza 2: Saper gestire piccoli attrezzi con arti sup. e inf. rispettando spazio e tempo (coordinazione spazio-temporale; oculo-podalica; oculo-manuale)

Abilità:

- conoscere l'uso dei piccoli attrezzi e la relazione tra essi e il nostro corpo, e tra essi stessi

Competenza 3: Saper controllare il proprio corpo prima, durante e dopo il movimento (schema corporeo)

Abilità:

- Saper mantenere una postura in equilibrio statico dopo una situazione dinamica semplice o complessa (equilibrio)
- Riuscire ad eseguire un gesto motorio, mantenendo una postura corretta, utilizzando contemporaneamente arti superiori e inferiori (combinazione motoria)
- Saper abbinare al movimento una corretta ritmizzazione (ritmo) attraverso suoni ed elementi di ginnastica ritmica

Competenza 4: Conoscere la possibilità di elaborazione di diverse risposte motorie efficaci in situazioni complesse, mutevoli e di forte disequilibrio

Abilità:

- Saper adattare un movimento rispetto ad una situazione conosciuta ma mutevole, senza perdere di vista l'obiettivo prefissato (destrezza)
- Saper cambiare atteggiamento velocemente (ProblemSolving) in situazioni mutevoli di gioco.

Competenza 5: Conoscere la fisiologia muscolare e la conseguente possibilità di allungamento dei muscoli

Abilità:

- Conoscere i principi dell'allungamento muscolare, benefici e svantaggi, tempistiche e corretto utilizzo dello stesso

Competenza 6: Conoscere le regole principali per un corretto stile di vita

Abilità:

- saper assumere corretti stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria dando il giusto il valore all'attività fisica e sportiva.



- conoscere i principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport
- conoscere le tecniche di base di primo soccorso ed i comportamenti da adottare in situazioni di emergenza
- saper gestire il primo intervento riguardo alla traumatologia sportiva di base
- saper gestire in modo autonomo l'attività sportiva sia in palestra che in ambiente naturale

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: Si No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

Competenza 7: Lo studente è in grado di rispettare il regolamento condiviso e svolgere le attività proposte dimostrando una maturazione personale adeguata.

Abilità:

- Saper adottare comportamenti adeguati in relazione a richieste motorie esplicite volte al raggiungimento di un obiettivo, dimostrando un impegno serio e costante relativo alle proprie possibilità.
- Saper rispettare l'ambiente e le attrezzature riconoscendone il valore.

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI

Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica.

Modulo 2

Titolo: GIOCHI SPORTIVI E GIOCHI TRADIZIONALI: FONDAMENTALI E REGOLE. RISPETTO DELLE REGOLE IN RELAZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE

Peso previsto: 34%

Competenza 1: Conoscere i regolamenti delle discipline di squadra e individuali

Abilità:

- Conoscere i regolamenti che sono specifici della disciplina e i comportamenti più idonei alla pratica sportiva e rispettarli
- saper accettare le decisioni arbitrali
- Saper gestire l'organizzazione di una competizione tra pari
- Saper gestire la funzione di arbitraggio di una competizione tra pari
- Rispettare le regole nei giochi di squadra, partecipare attivamente e seriamente al gioco
- Saper organizzare e gestire attività e manifestazioni di ambito sportivo o motorio in ambiente naturale

Competenza 2: Conoscere le tecniche e le tattiche dei principali giochi di squadra e discipline individuali

Abilità:

- saper eseguire i gesti tecnici fondamentali individuali e di squadra
- saper leggere le situazioni di gioco dinamico
- saper attivare attraverso il ProblemSolving la più idonea strategia per la soluzione che porta al risultato atteso



Durata prevista: annuale
Eventuale collegamento interdisciplinare: No
Indicare le materie coinvolte:

Competenza 3: Conoscere l'evoluzione dell'attività motoria e dello sport nel tempo

Abilità:

- Saper confrontare e collocare l'evoluzione dello sport nel periodo storico-politico-sociale

Durata prevista: annuale
Eventuale collegamento interdisciplinare: si
Indicare le materie coinvolte: Storia

Competenza 4: Lo studente è in grado di rispettare il regolamento condiviso e svolgere le attività proposte dimostrando una maturazione personale adeguata.

Abilità:

- Saper adottare comportamenti adeguati in relazione a richieste motorie esplicite volte al raggiungimento di un obiettivo, dimostrando un impegno serio e costante relativo alle proprie possibilità.
- Saper rispettare l'ambiente e le attrezzature riconoscendone il valore.

Durata prevista: annuale
Eventuale collegamento interdisciplinare: SI
Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica.

Modulo 3

**Titolo: CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' CONDIZIONALI.
RISPETTO DELLE REGOLE IN RELAZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE**

Peso previsto: 33%

Competenza 1: Conoscere le proprie potenzialità rispetto alla forza muscolare, alla Resistenza, alla velocità e alla flessibilità

Abilità:

- Riuscire ad eseguire un gesto, mantenendo sempre una corretta postura, contro resistenza con lavori a carico naturale o con leggero sovraccarico (forza)
- Saper gestire un lavoro di tipo aerobico in steady state sopportando la fatica e lo sforzo fisico (resistenza)
 - Comprendere la retroversione e l'antiversione del bacino per il mantenimento di una corretta postura e saper eseguire una corretta tonificazione della zona addominale e del tronco superiore in generale
 - Contrazione e decontrazione di muscoli agonisti e antagonisti, sinergici e complementari
 - Saper eseguire movimenti ciclici in un tempo breve senza spreco di energia (velocità)
 - Saper eseguire più movimenti coordinati corretti in un tempo breve senza spreco di energia (coordinazione in regime di rapidità)



Competenza 2: Apparati ed organi relativi alla disciplina trattata

Abilità:

-saper distinguere e riconoscere i principali elementi ed organi relativi agli apparati locomotore (sistema muscolare e sistema scheletrico); cardiocircolatorio e respiratorio.

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: Si No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

Competenza 3: Lo studente è in grado di rispettare il regolamento condiviso e svolgere le attività proposte dimostrando una maturazione personale adeguata.

Abilità:

- Saper adottare comportamenti adeguati in relazione a richieste motorie esplicite volte al raggiungimento di un obiettivo, dimostrando un impegno serio e costante relativo alle proprie possibilità.

- Saper rispettare l'ambiente e le attrezzature riconoscendone il valore.

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI

Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica.



PROGRAMMA SVOLTO

Regolamento disciplinare e presentazione del programma annuale
 Reattività nella pallavolo finalizzato alla lettura delle situazioni
 Esercizi propedeutici alla reattività della pallavolo
 Riscaldamento attraverso gesti tecnici e reattività a muro, Bagher in scivolata
 Alternanza bagher palleggio, a muro e in gruppo con cambi di posizione
 Consolidamento dei gesti tecnici con inserimento del gesto della schiacciata, Servizio dall'alto in fase 1 lenta e 2 veloce, pratica a muro e psicocinetica con cambio di posizione
 Consolidamento dei gesti tecnici, e verifica
 Didattica del salto in alto, suddivisione delle quattro fasi
 Didattica della rincorsa e leggi fisiche che la regolano
 Verifica di salto in alto
 Didattica del pattinaggio su ghiaccio e vari tipi di andature
 Andatura all'indietro nel pattinaggio su ghiaccio
 Tempo di reazione attraverso l'utilizzo della corda, saldo della corda di coppia
 Salto singolo in corda doppia
 Consolidamento per verifica su tempo di reazione, salto della corda in doppia e salto della doppia corda
 Verifica di elementi di ginnastica ritmica con la funicella
 Gesti tecnici nel Pickleball, fitness musicale attraverso l'utilizzo dello step
 Pickleball, gesti tecnici del diritto e del rovescio, lungo linea e incrociati
 Ripasso per verifica di gesti tecnici e regolamento di Pickleball e step coreografico
 Verifica di Pickleballe Step coreografico
 Atletica, didattica del getto del peso con tecnica O' Brian
 Analisi della coordinazione e dei gesti tecnici attraverso le leggi fisiche di slancio e traiettoria
 Verifica di getto del peso.

METODI UTILIZZATI

Lezione esposizione	X
Lezione esposizione/discussione	X
Presentazione multimediale	X
Attività di gruppo	X
Ricerca autonoma	X
Risoluzione di problemi	X
Attività laboratoriali	X
Altro (specificare): attività pratica psicomotoria (esercizi)	X

MEZZI E STRUMENTI

Libri di testo adottati	
-------------------------	--



Dispense fornite da insegnante	X
Altri libri di testo	X
Testi multimediali e/o internet	X
Videocassette e/o DVD	
Laboratori informatici	
Laboratori specifici per la disciplina	
Palestra	X
Altri impianti sportivi	X
Visite di istruzione	
Biblioteca e/o archivi	
Uscite sul territorio	X
Altro (specificare): ricerche di gruppo o individuali	X

VERIFICHE

Tipologia di verifica utilizzata e numero di verifiche

Prove pratiche

Prove orali

Numero verifiche annuali programmate 5/6



GRIGLIE DI VALUTAZIONE PROVE PRATICHE E ORALI

Indicatori/Descrittori	Giudizio sintetico	Griglia indicativa	Punteggio
Svolgimento non congruente con le tematiche assegnate Nessuna conoscenza di regole e principi	Prova nulla	Negativo	1 - 2
Svolgimento parzialmente congruente con le tematiche assegnate Scarsa conoscenza di regole e principi.	Prova incompleta con numerosi errori gravi	Gravemente insufficiente	3 - 4
Svolgimento parzialmente congruente con le tematiche assegnate Limitata conoscenza di regole e principi.	Prova incompleta con errori non particolarmente gravi	Insufficiente	5
Accettabile congruenza con le tematiche assegnate Superficiale conoscenza di regole e principi. Terminologia e simbologia adeguata	Prova essenziale con qualche errore	Sufficiente	6
Svolgimento delle tematiche assegnate pienamente congruente. Sufficiente conoscenza di regole e principi. Uso adeguato della terminologia e simbologia.	Prova incompleta ma corretta o prova completa con lievi errori	Discreto	7
Tematica assegnata svolta integralmente. Buona conoscenza di regole e principi. Uso adeguato della terminologia e simbologia.	Prova completa e corretta	Buono	8
Tematica assegnata completamente svolta e approfondita. Completa conoscenza di regole e principi. Uso adeguato della terminologia e simbologia.	Prova esauriente, approfondita e con spunti personali	Eccellente	9 - 10

GRIGLIA DI VALUTAZIONE SPECIFICA PER SCIENZE MOTORIE (Prove pratiche)

Indicatori	Giudizio sintetico	Griglia indicativa	Punteggio
Si rifiuta di svolgere la prova senza dare una valida e credibile giustificazione	Prova nulla	Negativo	1
Esecuzione approssimativa, molto superficiale nonostante le proprie capacità. Scarsa conoscenza delle regole e dei principi della disciplina, verso cui mostra poco interesse	Prova incompleta con gravi errori dovuti a distrazione e scarso impegno	Gravemente insufficiente	3-4
Esecuzione quasi inerente alla consegna. Limitata conoscenza delle regole e dei principi. Nonostante le proprie capacità	Prova incompleta eseguita con poca padronanza corporea e in modo superficiale.	Insufficiente	5



dimostra disinteresse e svogliatezza.			
Esecuzione attinente alla consegna. Accettabile padronanza corporea. Conoscenza regole. Dimostrazione impegno e interesse.	Prova essenziale, con qualche imperfezione	Sufficiente	6
Esecuzione pienamente attinente alla consegna. Impegno apprezzabile che compensa le sufficienti capacità motorie	Prova completa, con qualche imperfezione	Discreto	7
Buona esecuzione della prova. Dimostrazione di padronanza corporea e senso del corpo nello spazio. Interesse verso le tematiche trattate. Collaborazione con i compagni.	Prova completa e corretta	Buono	8
Esecuzione più che buona. Rielaborazione degli schemi motori acquisiti. Creatività e padronanza corporea. Approfondita conoscenza delle regole, rispetto degli altri e collaborazione	Prova eccellente con attiva partecipazione e contributo personale	Ottimo	9-10

6. RECUPERI

Indicare le modalità di recupero che si intendono adottare (crociando l'apposita casella)

	Recupero delle competenze di base (dopo accertamento dei prerequisiti)	Recupero delle competenze/obiettivi di ogni singolo modulo
Supplemento di spiegazione in ore scolastiche	X	X
Lavoro domestico o approfondimenti		X
Attività di coinvolgimento (specificare):		
Lavoro di gruppo	X	X
Altro (specificare): ripetizione delle prove pratiche		X



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"

13900 BIELLA



Gli allievi che per motivi di salute presentano esonero temporaneo o totale, seguono comunque le lezioni dei compagni, produrranno dei lavori scritti e verranno valutati oralmente su temi trattati