



**Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"**  
13900 BIELLA



**Anno Scolastico 2025/2026**

**CLASSE V sez. A Indirizzo LSP**

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	STEFANO MARRAZZO
TESTO/I ADOTTATO/I	EDUCARE AL MOVIMENTO

Biella, 06/05/2026

L insegnante: Stefano Marrazzo

*Non è richiesta la firma dei Rappresentanti di classe degli allievi*



# PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

## PROGRAMMAZIONE DIDATTICA ANNUALE DELLA DISCIPLINA

**CLASSE: 5<sup>^</sup> LICEO SCIENTIFICO ad indirizzo SPORTIVO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**ANNO 2025-2026**

### 1. LIVELLI DI PARTENZA

Accertamento di prerequisiti nelle prove diagnostiche iniziali:  
indicare il livello di acquisizione delle competenze e capacità basilari relative al precedente segmento di studi  
(selezionare una o più caselle)

	Intera classe o quasi (90-100%)	Circa 70-80% della classe	Circa 40-60% della classe	Circa 20-30% della classe	Nessun allievo a quasi (0-10%)
Livello alto					X
Livello medio alto				X	
Livello medio basso				X	
Livello basso			X		

### 2. SCANSIONE MODULARE E COMPETENZE

Indicare, crociando l'apposita casella, se la scansione modulare è stata concordata

A livello di classi parallele nel medesimo corso	
A livello di classi parallele di più corsi	
Altro (specificare): A livello di singole classi del corso	X

Indicare il titolo dei moduli, le relative competenze e il peso percentuale previsto. Crociare le caselle relative alle previsioni di durata e alla presenza di collegamenti interdisciplinari (se sì, indicare le materie coinvolte):

### Modulo 1

**Titolo: IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'**

**Peso previsto: 30%**

**Competenza 1: La salute dinamica**

**Abilità:**

- Conoscere il concetto di salute diverso da quello di benessere
- conoscere l'educazione alla salute attraverso la prevenzione, l'attività fisica, l'educazione all'ambiente e alla cittadinanza
- essere a conoscenza dei rischi della sedentarietà con le conseguenze che porta la carenza di movimento
- saper consigliare il tipo di attività più adatto secondo le caratteristiche dell'utente

**Competenza 2: Alimentazione e fabbisogno alimentare**



**Abilità:**

- Conoscere i principi di una corretta e sana alimentazione, in considerazione dei macronutrienti e dei micronutrienti necessari al fabbisogno personale
- Conoscere i vari tipi di fabbisogno: energetico, plastico e rigenerativo, bioregolatore, idrico
- Individuare la corretta alimentazione dello sportivo in considerazione del tipo di attività e del dispendio energetico che questa richiede
- Essere a conoscenza di alcuni consigli ed abitudini legate allo sport

Durata prevista: Bimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare:  Sì No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

## **Modulo 2**

**Titolo: LE CAPACITA' MOTORIE:  
POLISPORTIVITA', POLIVALENZA, MULTILATERALITA'**

**Peso previsto: 20%**

### **Competenza 1: Individualizzazione dell'allenamento**

**Abilità:**

- Conoscere il significato individualizzazione dell'allenamento e riconoscere le caratteristiche degli individui da allenare
- Saper interpretare l'importanza della individualizzazione per l'età giovanile
- Saper somministrare le corrette capacità motorie in base al miglior apprendimento da parte di chi pratica le attività diversificate

### **Competenza 2: Individualizzazione secondo il genere e il livello di salute**

**Abilità:**

- Conoscere le differenze di genere e ciò che comporta a livello di carichi di lavoro
- Saper interpretare l'importanza della individualizzazione secondo le caratteristiche di genere
- Conoscere le criticità che un lavoro non differenziato porterebbe a chi pratica l'attività
- saper individuare e comprendere lo stato di salute dell'utente prima di somministrare una pratica che si rivelerebbe non idonea
- conoscere le varie e più comuni patologie per somministrare una pratica sportiva senza conseguenze a discapito dell'utente

### **Competenza 3: Individualizzazione secondo le classi di maturazione**

**Abilità:**

- Conoscere le differenze tra età cronologica ed età biologica e ciò che comporta a livello di carichi di lavoro
- Saper interpretare l'importanza della individualizzazione secondo le caratteristiche morfologiche dei giovani atleti



- Conoscere le criticità che un lavoro non differenziato porterebbe a chi pratica l'attività
- saper individuare e somministrare i corretti carichi di lavoro secondo la maturazione fisica
- conoscere le varie e più comuni patologie giovanili per somministrare una pratica sportiva senza conseguenze a discapito dei giovani atleti

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI

Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica

### **Modulo 3**

**Titolo: L'ALLENAMENTO SPORTIVO, SPORT, STORIA E SOCIETA'**

**Peso previsto: 20%**

**Competenza 1: l'indice di massa corporea per la definizione dello stato di salute**

**Abilità:**

- Conoscere il significato di BMI e saper calcolare a quanto risale per ogni persona
- Saper considerare il livello di partenza secondo il risultato ottenuto
- Saper abbinare un allenamento specifico sulla base dei risultati ottenuti dal calcolo del BMI

**Competenza 2: Rilevamento della massa grassa e magra**

**Abilità:**

- Conoscere il significato di pliche corporee e loro utilizzo
- Individuare attraverso la formula di Jackson e Pollok la quantità di massa grassa e magra
- Conoscere quali sono i punti di repere per le misurazioni ed utilizzo del plico metro
- Saper considerare i risultati sulle percentuali ottenute per definire lo stato di salute dell'atleta

Durata prevista: Bimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI

Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica

### **3. METODOLOGIA**

Indicare il/i metodo/i che si intende/intendono adottare (crociando l'apposita casella)



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

#### 4. STRUMENTI E ATTREZZATURE

Indicare strumenti ed attrezzature che si intendono utilizzare (crociando l'apposita casella)

Libri di testo adottati	
Dispense fornite da insegnante	X
Altri libri di testo	
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	X
Biblioteca e/o archivi	
Uscite sul territorio	X
Altro (specificare): ricerche di gruppo o individuali	X

#### 5. VERIFICHE E VALUTAZIONE.

Indicare (crociando l'apposita casella) la/e tipologia/e che si intende/intendono adottare.

Si precisa che i criteri di valutazione espressi dalle griglie dovranno attenersi, nelle linee essenziali, ai criteri generali dell'Istituzione Scolastica (vedi griglia 5.1, a seguito riportata);

Nelle classi terminali è opportuno tenere conto delle griglie adottate per le prove dell'Esame di Stato.

Tipologia	
Prove orali	X
Prove strutturate (risposta chiusa)	X
Questionari (risposta aperta)	X
Prove semistrutturate (misto aperto/chiuso)	X
Prove scritte (linguistiche o scientifiche)	
Prove grafiche	
Prove pratiche	X
Prove di laboratorio	



Lavoro domestico	X
Ricerche	X
Analisi di problemi	
Altro (specificare):	

### 5.1 CRITERI GENERALI DI VALUTAZIONE DELL'ISTITUZIONE SCOLASTICA

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 dimostra disinteresse e svogliatezza.	Prova incompleta eseguita con poca padronanza corporea e in modo superficiale.	Insufficiente	5
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. RECUPERO

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

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

## PROGRAMMA SVOLTO

IL programma è stato svolto completamente, comprendeva approfondimenti mirati sostanzialmente ad apprendere in maniera corretta i nuclei fondanti della disciplina come piani e assi di riferimento l'apparato locomotore, sistema respiratorio e cardiaco, fonti energetiche corretta alimentazione, e principali metodologie di allenamento

#### METODI UTILIZZATI

Lezioni frontali, laboratori pratici di psicologia dello sport arrampicata sportiva, ricerche individuali

#### MEZZI E STRUMENTI



Materiali di studio forniti dal docente inerenti ai progetti svolti palestra scolastica palestra di arrampicata atlante osseo e muscolare

#### **VERIFICHE**

Verifiche pratiche scritte e interrogazioni orali

## **GRIGLIE DI VALUTAZIONE PROVE SCRITTE**

### **Acquisizione dei contenuti e dei metodi disciplinari in relazione all'argomento (progetto svolto svolto (0-3 PT)**

valuta la completezza e profondità della preparazione nonché la partecipazione e l'interesse mostrato.

### **Capacità di utilizzare le conoscenze acquisite (0-2 PT)**

valuta la capacità di istituire nessi con argomenti pregressi della materia, dimostrando di conoscerli e padroneggiarli dal punto di vista anatomico e fisiologico.

### **Capacità di argomentare in modo critico e personale (0-2 PT)**

Valuta l'originalità e la rielaborazione dei contenuti.

### **Padronanza lessicale (0-2 PT)**

valuta la capacità di esporre utilizzando un lessico adeguato, servendosi dei termini tecnici propri della disciplina.

### **Approfondimenti e ricerca (0-1 PT)**

Valuta la capacità di approfondire in maniera autonoma, pertinente e approfondita una o più parti di argomenti trattati durante il progetto svolto.