



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

13900 BIELLA



**Anno Scolastico 2025/2026**

**CLASSE V sez. A Indirizzo Liceo Scientifico Sportivo**

DISCIPLINA	DISCIPLINE SPORTIVE
DOCENTE	Prof. IANNACONE Costantino
LIBRO DI TESTO	DISCIPLINE SPORTIVE – EDUCARE AL MOVIMENTO DeA Scuola

Biella, 06/05/2026

Docente Prof. Costantino IANNACONE



## PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

**Programmazione didattica annuale della disciplina**

**Classe: 5<sup>A</sup> Liceo Scientifico Sportivo**

**Materia: Discipline Sportive**

**Prof. IANNACONE Costantino**

### **Modulo 1**

**Titolo: SPORT DI SQUADRA – TECNICA E DIDATTICA - PALLAVOLO**

**Peso previsto: 20%**

**Competenza 1: Conoscere i regolamenti delle discipline individuali praticate**

**Abilità:**

- Conoscere i regolamenti che sono specifici della disciplina e i comportamenti più idonei alla pratica sportiva e rispettarli
- conoscere gli spazi e l'ambiente di gioco e rapportarli al regolamento appreso

**Competenza 2: Conoscere le tecniche e le tattiche delle discipline individuali praticate**

**Abilità:**

- Conoscere la nomenclatura dei gesti tecnici che caratterizzano le discipline praticate
- Praticare e saper eseguire i primi rudimenti dei gesti tecnici fondamentali per iniziare la pratica sportiva progettata
- saper leggere le situazioni di gioco dinamico
- saper applicare gli esercizi propedeutici della disciplina sportiva a situazioni di gioco reale
- saper attivare attraverso il Problem Solving la più idonea strategia per la soluzione che porta al risultato atteso

**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

## **Modulo 2**

**Titolo: FITNESS, ALLENAMENTO, SALUTE E BENESSERE**

**Peso previsto: 30%**

**Competenza 1: Conoscere le regole principali per un corretto stile di vita**

**Abilità:**

- sapere 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
- saper gestire in modo autonomo l'attività sportiva sia in palestra che in ambiente naturale

**Competenza 2: progettare una tabella base per la pratica del fitness.**

**Abilità:**

- Saper riconoscere gli esercizi più adatti alla pratica del fitness
- saper adattare gli esercizi alla richiesta di obiettivi specifici per le varie parti del corpo
- saper adattare gli esercizi alla richiesta di obiettivi metabolici e salutistici
- saper organizzare l'ambiente di lavoro per una corretta pratica oltreché congrua con gli obiettivi preposti

**Competenza 3: riconoscere ed applicare i principi base della pratica del fitness.**

**Abilità:**

- Saper applicare la corretta metodologia di lavoro individualizzata sull'utente
- Gestire i principi del carico secondo le necessità di chi pratica l'attività di fitness
- Gestire la periodizzazione e i corretti tempi di recupero per il raggiungimento degli obiettivi preposti
- Saper rispettare l'ambiente e le attrezzature riconoscendone il valore.

Durata prevista: Semestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI  
Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica

## **Modulo 3**

**Titolo: FITNESS, ALLENAMENTO, SALUTE E BENESSERE – PROGETTO PALESTRA**

**Peso previsto: 30%**

**Competenza 1: Saper considerare attraverso le conoscenze acquisite le necessità metodologiche di ogni singola attività (modello prestativo)**

**Abilità:**

- comprendere il proprio livello di conoscenza riconoscendo la disciplina praticata



- Saper utilizzare i macchinari correttamente
- Saper creare esercizi a corpo libero che ricostruiscano movimenti ed obiettivi raggiungibili con i macchinari
- Saper creare un circuito di cardiofitness relativamente agli obiettivi preposti
- Saper creare lezioni di fitness musicale con obiettivi specifici metabolici o di tonificazione
- comprendere la relazione tra teoria e pratica

**Competenza 2: Saper gestire gli attrezzi utilizzati nella disciplina praticata , corpo compreso, adattando i movimenti alla richiesta (coordinazione spazio-temporale; oculo-podalica; oculo-manuale)**

**Abilità:**

- conoscere l'uso corretto degli attrezzi utilizzati e la relazione tra essi e il nostro corpo, e tra essi stessi
- conoscere gli spazi e l'ambiente di pratica del gioco o dell'attività e rapportarli al regolamento appreso

**Competenza 3: Basi iniziali sul controllo del 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 percezione del movimento gestendo la differenziazione

**Competenza 4: Conoscere le fasi dell'allenamento e gestione delle stese**

**Abilità:**

- Saper gestire il Warm Up secondo la disciplina praticata adattando e scegliendo i movimenti più consoni alla stessa
- Saper interpretare la fase Centrale della seduta di allenamento adattando l'intensità richiesta
- Saper variare la fase di Defaticamento relativa allo sforzo effettuato

Durata prevista: semestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare:  Sì No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

**Modulo 4**

**Titolo: SPORT INDIVIDUALI – TECNICA E DIDATTICA SU ATLETICA 5  
(I LANCI: getto del peso e lancio del disco)**

**Peso previsto: 20%**

**Competenza 1: Saper considerare attraverso le conoscenze acquisite le necessità metodologiche di ogni singola attività della disciplina sportiva (modello prestativo)**

**Abilità:**

- comprendere il proprio livello di conoscenza riconoscendo la disciplina praticata
- comprendere la relazione tra teoria e pratica

**Competenza 2: Saper gestire gli attrezzi utilizzati nella disciplina praticata (pedana,**



**peso e disco) corpo compreso, adattando i movimenti alla richiesta (coordinazione spazio-temporale; oculo-podalica; oculo-manuale)**

**Abilità:**

- conoscere l'uso corretto degli attrezzi utilizzati e la relazione tra essi e il nostro corpo, e tra essi stessi
- conoscere gli spazi e l'ambiente di pratica del gioco o dell'attività e rapportarli al regolamento appreso

**Competenza 3: Basi iniziali sul controllo del proprio corpo prima, durante e dopo il movimento (schema corporeo)**

**Abilità:**

- Saper mantenere una postura di equilibrio in 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 percezione del movimento gestendo la differenziazione

**Competenza 4: Conoscere le fasi di preparazione dell'allenamento e gestione delle stese**

**Abilità:**

- Saper gestire il Warm Up secondo la disciplina praticata adattando e scegliendo i movimenti più consoni alla stessa
- Saper interpretare la fase Centrale della seduta di allenamento adattando l'intensità richiesta
- Saper variare la fase di Defaticamento relativa allo sforzo effettuato

Durata prevista: Bimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare:  Sì No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

**OBIETTIVI:**

Un disinteressato approccio alle attività fornito dalla classe ha consentito di sviluppare gli argomenti in modo poco gratificante, permettendo solo approfondimenti e collegamenti interdisciplinari molto semplici attraverso momenti di confronto e discussione.

L'interesse e l'impegno sono stati di livello medio-alto per 5% della classe e discreto per la restante parte.

In occasione di infortuni fisici ed assenze gli allievi non hanno potuto svolgere la parte pratica della disciplina, per il resto la partecipazione è stata mediocre da parte di tutti.

Per quanto riguarda la valutazione si è privilegiata una valutazione teorico/pratica "qualitativa ed individualizzata". L'attenzione ai particolari e la concentrazione durante lo svolgimento delle attività sono state premiate all'interno delle valutazioni.

I risultati sono buoni per circa il 10% della classe; mediocri per l'40% e scarsi per il 50%.



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

13900 BIELLA



# PROGRAMMA SVOLTO

anno scolastico 2025-2026

**Materia:** Discipline Sportive

**Testo adottato:** DISCIPLINE SPORTIVE-Educare al movimento DeA Scuola-Marietti Scuola

**Classe:** 5<sup>^</sup> sez. A Liceo Scientifico Sportivo

**Docente:** Prof. IANNACONE Costantino

## **MODULO 1:**

### **Titolo: SPORT DI SQUADRA – TECNICA E DIDATTICA - PALLAVOLO**

- Gestì tecnici nella pallavolo in considerazione di spazio coordinazione e reattività
- Applicazioni pratica di occupazione dello spazio nello sport di squadra attraverso lettura della situazione in considerazione di compagni avversari e spazio circostante

## **MODULO 2:**

### **Titolo: FITNESS, ALLENAMENTO, SALUTE E BENESSERE**

- Definizione dei principi del carico di allenamento per la costruzione di una scheda di lavoro in palestra
- Ripasso di O,I,A dei principali gruppi muscolari interessati al movimento
- Fitness, progettazione di una scheda per il lavoro personale in palestra, principi e scelta degli obiettivi
- Calcolo del massimale teorico secondo la formula di Brzycki
- Impostazione e compilazione di una tabella fitness per palestra secondo programmazione da mesociclo
- Analisi di casi patologici o con obiettivi specifici

## **MODULO 3:**

### **Titolo: FITNESS, ALLENAMENTO, SALUTE E BENESSERE – PROGETTO PALESTRA e PROGETTO PSICOLOGIA DELLO SPORT**

- In Palestra : Approccio alle macchine isotoniche e metodologia di lavoro
- In Palestra : ricerca di esercizi a corpo libero che sostituiscano le macchine isotoniche
- In Palestra : approccio al lavoro in carico e a quello in scarico
- Attività cardio alle macchine

## **MODULO 4:**

### **Titolo: SPORT INDIVIDUALI – TECNICA E DIDATTICA SU ATLETICA 5 (I LANCI: getto del peso e lancio del disco)**

- Atletica: i lanci
- Gestì tecnici e approccio alla disciplina del getto del peso
- Tecnica O' Brian, capacita coordinative e condizionali della disciplina



- Gestì tecnici e approccio alla disciplina del lancio del disco
- Tecnica rotatoria, capacità coordinative e condizionali della disciplina

## **METODI UTILIZZATI**

Ogni lezione è stata strutturata partendo da una fase di esposizione dell'argomento trattato, seguita da un riscaldamento generale e poi specifico della disciplina, legato ai distretti muscolari interessati; una parte centrale dedicata allo sviluppo di una capacità condizionale o coordinativa; a seguire una fase applicativa specifica.

L'approccio proposto partiva da una situazione globale per giungere alla parte analitica del gesto motorio.

I giochi sportivi di squadra sono stati esplorati partendo dal globale (analisi della prestazione, il gioco), per giungere al particolare necessario al raggiungimento del risultato (la tecnica, la strategia, la tattica) attraverso il problem solving che il gioco stesso propone, stimolando l'emergere di soluzioni spontanee ai problemi motori.

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

## **MEZZI E STRUMENTI**

- Piccoli e grandi attrezzi
- Macchinari presenti nelle strutture ricettive
- Esercizi motori

## **VERIFICHE**

Ogni verifica è stata progettata sia in forma teorica che pratica

## **VALUTAZIONE**

I criteri di valutazione adottati fanno riferimento a quelli approvati dal Dipartimento di Scienze Motorie e Sportive, definiti tenuto conto dei livelli tassonomici approvati dal Collegio dei Docenti. La valutazione è espressa in decimi.



**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.	Prova incompleta eseguita con poca padronanza corporea e	Insufficiente	5



Nonostante le proprie capacità dimostra disinteresse e svogliatezza.	in modo superficiale.		
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

## RECUPERI

I recuperi sono stati effettuati in itinere principalmente attraverso prove pratiche, lavoro individuale e interrogazioni orali o scritte nelle settimane dedicate