



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

13900 BIELLA



**Anno Scolastico 2025/2026**

**CLASSE V sez.    **B**    Indirizzo    **MEC****

DISCIPLINA	Scienze Motorie
DOCENTE	Paolo Forno
TESTO/I ADOTTATO/I	Nessuno

Biella, (data) 27-04-2026

L'insegnante:

Paolo Forno

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



# PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

**Programmazione didattica annuale della disciplina**

**Classe: 5B MEC ITI**

**Materia: Scienze Motorie e Sportive**

**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					
Livello medio alto			X		
Livello medio basso			X		
Livello basso					

## 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	X
A livello di classi parallele di più corsi	
Altro (specificare):	

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: 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 proprioccezione
- 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 (Problem Solving) 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:**

- 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
- 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:  Sì 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 Problem Solving la più idonea strategia per la soluzione che porta al risultato atteso
  
- Saper rispettare l'ambiente e le attrezzature riconoscendone il valore
- Apprendere i valori dell'impegno e del rispetto degli altri nello sport e nella vita
- Comportamento, impegno, partecipazione

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: No

Indicare le materie coinvolte:

**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 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.

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

### 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	
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	
Altri libri di testo	
Testi multimediali e/o internet	
Videocassette e/o DVD	
Laboratori informatici	
Laboratori specifici per la disciplina	X
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)	
Questionari (risposta aperta)	
Prove semistrutturate (misto aperto/chiuso)	
Prove scritte (linguistiche o scientifiche)	
Prove grafiche	
Prove pratiche	X
Prove di laboratorio	
Lavoro domestico	X



Ricerche	X
Analisi di problemi	X
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	Prova incompleta eseguita con poca padronanza corporea e in	Insufficiente	5



regole e dei principi. Nonostante le proprie capacità dimostra disinteresse e svogliatezza.	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

#### 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.



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

13900 BIELLA



## **PROGRAMMA SVOLTO**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno Scolastico 2025\_/2026\_\_**

**Materia: Scienze Motorie**

**Testo/i adottato/i: Nessuno**

**Classe: V sez. B – Indirizzo: MEC**

**Insegnante: Paolo Forno**

**Modulo 1 – (titolo) CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIFICHE, SALUTE, BENESSERE, RELAZIONE CON SE' STESSI E CON L'AMBIENTE NATURALE**

**Modulo 2 – (titolo) GIOCHI SPORTIVI E GIOCHI TRADIZIONALI: FONDAMENTALI E REGOLE.**

**RISPETTO DELLE REGOLE IN RELAZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE**

**Modulo 3 – (titolo) CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' CONDIZIONALI.**

Biella, 27-04-2026

L' insegnante:

Prof. Paolo Forno

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



## Scheda del docente

DISCIPLINA __ Scienze Motorie __	Docente __ Paolo Forno __
-------------------------------------	------------------------------

Modulo n°	Competenze	Relative Abilità
__ 1 __	Incremento coordinazione motoria con utilizzo degli arti superiori ed inferiori contemporaneamente su piani diversi, controllo posturale statico e dinamico.  Lezioni teoriche sullo scheletro umano, le articolazioni, i principali legamenti, infortuni tipici da sport sia per usura sia per contatto, eventuali patologie connesse, educazione alimentare, teoria e pratica BLS (massaggio cardiaco e respirazione bocca a bocca, con simulazione incidente sul lavoro e stradale, ustioni, congelamento, colpo di calore, morso di vipera, penetrazione oggetti contundenti, con trattamento della vittima, come intervenire, cosa fare e cosa non fare)..	Trasferire queste competenze, trasformandole in abilità nella pratica sportiva personale e nell'applicazione pratica alla vita di tutti i giorni, al fine di tutelare la propria e l'altrui salute.
__ 2 __	Apprendere le regole che governano lo sport e l'etica che in origine ha alimentato l'attività sportiva agonistica.	Applicare il rispetto delle regole nell'attività sportiva praticata e nella vita di relazione.
__ 3 __	Incremento delle capacità condizionali /forza, resistenza, velocità)	Trasferire queste competenze, trasformandole in abilità nella pratica sportiva personale, per un miglioramento della salute

*Grado di raggiungimento*

Il grado di raggiungimento è nella sufficienza  
DOC. 15/05

Rev.6



## METODI

- Attività in palestra e all'aperto
- Lezione esposizione
- Lezione esposizione/discussione
- Ricerca autonoma

## MEZZI E STRUMENTI

- Esercizi a corpo libero, piccoli e grandi attrezzi
- Spiegazione in classe e in palestra
- Attività all'aria aperta

## VERIFICHE

*Tipologia di verifica utilizzata e numero di verifiche*

- Prove pratiche
- Prove orali
- Ricerche scritte

## VALUTAZIONE

# GRIGLIE DI VALUTAZIONE PROVE

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

Biella, 27-04-2026

L' insegnante:

Prof. Paolo Forno