



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"
13900 BIELLA



Anno Scolastico 2025/2026

CLASSE V sez. C Indirizzo INF

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. MAGNETTI FILIPPO

Biella, 4 maggio 2026

L'Insegnante:

 Firma recuperabile

X Filippo Magnetti

Filippo Magnetti

Prof.

Firmato da: trust_ed9a9acc-fbc7-4947-9cdd-584ead53974b



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"
13900 BIELLA



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 (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: 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 Problem Solving 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: 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



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"
13900 BIELLA



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

MODULO 1:

**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 33%

- Andature atletiche coordinative: combinazione motoria e della dissociazione tra arti e piani di movimento
- Esercitazioni di coordinazione segmentaria e rapidità degli arti inferiori mediante speed ladder (scaletta)
- Esercizi di reazione e discriminazione visiva
- Lavori di coordinazione generale e ritmizzazione mediante funicella
- Mobilità articolare e flessibilità mediante stretching passivo individuale
- Concetto di fitness inteso come benessere psico-fisico generale e corretto stile di vita

MODULO 2:

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

Peso 34%

- Pallacanestro: consolidamento dei fondamentali tecnico-tattici individuali (passaggi, tiri da due e tre punti, terzo tempo statico e dinamico, drills offensivi) e di squadra; analisi del gioco globale, rispetto del regolamento, arbitraggio
- Pallavolo: fondamentali tecnico-tattici individuali e di squadra; analisi del gioco globale, rispetto del regolamento e arbitraggio.
- Gioco Tchoukball: fondamentali di lancio e ricezione, gioco inclusivo di squadra
- Calcio: miglioramento coordinazione globale (esercizi con speed ladder), e dei fondamentali di passaggio e tiro, tattiche offensive e difensive
- Pallamano: coordinazione oculo manuale, fondamentali di lancio, palleggio e ricezione, zona vietata e tattiche di gioco



Educazione civica: lavoro di gruppo in seguito alla visione del film "Coach Carter", in merito ai valori del fair play e del rispetto che lo caratterizzano.

MODULO 3:

Peso 33%

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

- Sviluppo forza esplosiva e veloce arti inferiori, mediante Sargent Test e salto in lungo da fermo
- Sviluppo forza esplosiva arti superiori mediante esercitazioni singole e a coppia con palla medica
- Esercitazioni a stazioni (Circuit Training) mediante protocollo HIIT per miglioramento capacità di recupero e resistenza generale
- Esercitazioni di velocità a staffetta e lavoro in gruppo

METODI UTILIZZATI

La lezione si è sempre strutturata partendo da una fase di riscaldamento generale, una parte centrale dedicata allo sviluppo di una capacità condizionale o coordinativa e allo sviluppo dei fondamentali tecnico-tattici di uno sport (individuale o di squadra), per terminare con una fase ludica.

Negli sport di squadra si è partiti dal gioco globale per arrivare alla tecnica e alla tattica. Questo approccio ha stimolato gli studenti a risolvere autonomamente le diverse situazioni-problema emerse in campo.

Il lavoro a coppie ha permesso l'alternanza tra ruoli attivi e passivi, in particolare durante le esercitazioni finalizzate ad una corretta tecnica esecutiva, mediante feedback motorio del compagno utile a migliorarsi.

MEZZI E STRUMENTI

- Lezione frontale
- Lezione esposizione/discussione
- Presentazione multimediale
- Lezione pratica
- Attività di gruppo
- Risoluzione di problemi
- Piccoli e grandi attrezzi
- Dispense fornite dall'insegnante



VERIFICHE

Modulo 1:

- Lavoro di resistenza con la corda individuale
- Lavoro di propriocezione e di coordinazione specifica oculo manuale
- Lavoro di gruppo sul concetto di fitness e monitoraggio parametri vitali

Modulo 2:

- Pallavolo: tecnica individuale e di squadra, rispetto dei ruoli e delle posizioni in campo, rispetto regole, auto arbitraggio
- Basket: tecnica individuale e di squadra, rispetto regole principali, collaborazione di squadra, auto arbitraggio
- Pallamano: tecnica individuale e di squadra, rispetto regole principali, collaborazione di squadra, auto arbitraggio

Modulo 3:

- Circuito a stazioni tramite protocollo HIIT
- Sargent Test e Salto in lungo da fermo (potenziamento forza esplosiva arti inferiori)
- Lavoro con palla medica per potenziamento specifico forza esplosiva e veloce arti superiori

VALUTAZIONE

Per quanto riguarda la valutazione si è privilegiata una valutazione pratica "qualitativa ed individualizzata" che non fosse una mera misurazione. Si è tenuto conto del percorso di ciascuno considerando le proprie esperienze sportive maturate anche al di fuori del contesto scolastico, senza penalizzare coloro che non praticano alcuna disciplina sportiva e coloro che per motivi fisici non hanno potuto svolgere sempre al meglio le varie proposte didattiche.

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.

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