



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

13900 BIELLA



**Anno Scolastico 2025/2026**

**CLASSE V sez. D Indirizzo LICEO SCIENTIFICO**

**SCIENZE APPLICATE**

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	PROFESSOR BIANCHI AMOS



# 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)**

**Descrittori:**

- 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)**

**Descrittori:**

- 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)**

**Descrittori:**

- 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 ed inferiori (combinazione motoria)
- Saper abbinare al movimento una corretta ritmizzazione (ritmo) attraverso suoni ed elementi di ginnici

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

**Descrittori:**

- 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 le proprie potenzialità rispetto alla forza muscolare, alla Resistenza, alla velocità e alla flessibilità**

**Descrittori:**

- Riuscire ad eseguire un gesto, mantenendo sempre una corretta postura, contro resistenza con lavori a carico naturale o con leggero sovraccarico (forza)
- Conoscere i principi dell'allungamento muscolare, benefici e svantaggi, tempistiche e corretto utilizzo dello stesso
- 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 6: conoscere le regole principali per un corretto stile di vita**

#### **abilità:**

- saper assumere corretti stili di vita e comportamenti attivi, dando il giusto valore all'attività fisica e sportiva;
- conoscere i i principi principali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata in un corretto stile di vita
- saper gestire in maniera autonoma l'attività in palestra che in ambiente naturale.

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

#### **Descrittori:**

- 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 No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

## **Modulo 2**

**Titolo: GIOCHI SPORTIVI E GIOCHI TRADIZIONALI: FONDAMENTALI E REGOLE.**

**Peso previsto: 34%**

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

#### **Descrittori:**

- 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**

Descrittori:

- 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

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

Descrittori:

- 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: No

Indicare le materie coinvolte:

**Modulo 3**

**Titolo: CAPACITA' MOTORIE , CAPACITA' CONDIZIONALI E RISPETTO DELLE REGOLE RISPETTO LE ATTIVITA' PROPOSTE**

**Peso previsto: 33%**

**Competenza 1: Conoscere le proprie potenzialità rispetto la forza muscolare, la resistenza , la velocità e la flessibilità.**

**Abilità:**

- riuscire ad eseguire un gesto, mantenendo sempre una corretta postura, contro resistenza in lavori a carico naturale o con sovraccarico;
- saper gestire un lavoro di tipo aerobico in steady state sopportando la fatica e lo sforzo fisico
- saper controllare il proprio corpo e il core, saper contrarre in modo corretto agonisti e antagonisti , sinergici e complementari;
- saper eseguire gesti ciclici senza spreco di energia (velocità)
- saper eseguire movimenti corretti in un tempo breve senza sprechi (in regime di rapidità)

**Competenza 2: Lo studente è in grado di rispettare il regolamento condiviso e svolgere le attività proposte dimostrando una maturazione personale adeguata.**

Descrittori:

- 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.



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

13900 BIELLA



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

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare:  Sì No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia



La classe è stata seguita in continuità dal sottoscritto a partire dall'anno scolastico 2023/24. La classe si presentata omogenea nel lavoro di gruppo , sempre ricettiva nelle argomentazioni trattate e molto comunicativi, dimostrando attitudini e preparazione, hanno saputo esprimere le loro aree di forza nelle argomentazioni proposte durante l'anno , finalizzando gli sforzi al raggiungimento degli obiettivi.

La classe ha sempre mantenuto i livelli di competenza attesi per la classe quinta.

Solo in occasione di infortuni fisici gli allievi non hanno potuto svolgere la parte pratica della disciplina, altrimenti la partecipazione è stata generalmente attiva da parte di tutti.

Per quanto riguarda la valutazione si è privilegiata una valutazione pratica "qualitativa ed individualizzata" che non fosse una mera misurazione. L'attenzione e la concentrazione durante lo svolgimento della attività sono state premiate all'interno delle valutazioni. 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.



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



# PROGRAMMA SVOLTO

**anno scolastico 2025-2026**

**Materia:** Scienze Motorie e sportive

**Testo adottato:** //

**Classe:** 5° sez. D Indirizzo: LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE

**Insegnante:** Bianchi Amos

**MODULO 1: 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 33%**

- Andature atletiche
- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi preatletici finalizzati al miglioramento della capacità di differenziazione cinestetica
- Andature coordinative: utilizzo della combinazione motoria e della dissociazione tra arti e piani di movimento
- esercitazioni per l'aumento della mobilità articolare
- Lavoro sulle metodologie teorico e pratiche del circuit training
- teoria sulla salute dinamica
- Osservazione sistematica dei comportamenti singoli e annotazione personale circa puntualità a lezione, indumenti idonei allo svolgimento, attenzione, concentrazione, partecipazione ai lavori di gruppo, riposi giustificati e non, rispetto regole, persone, ambiente e attrezzature.

**MODULO 2: GIOCHI SPORTIVI E GIOCHI TRADIZIONALI: FONDAMENTALI E  
REGOLE - Peso 34%**

- pallamano:fondamentali dell'attacco, passaggio , difesa , regolamento di base e schemi di attacco
- lavoro di gruppo sugli sport : preparazione di una lezione presentata alla classe
- Osservazione sistematica dei comportamenti singoli e annotazione personale circa puntualità a lezione, indumenti idonei allo svolgimento, attenzione, concentrazione, partecipazione ai lavori di gruppo, riposi giustificati e non, rispetto regole, persone, ambiente e attrezzature.



### **MODULO 3:CAPACITA' MOTORIE , CAPACITA' CONDIZIONALI E RISPETTO DELLE REGOLE RISPETTO LE ATTIVITA' PROPOSTE - Peso 33%**

- conoscenza e esecuzioni di esercitazioni per lo sviluppo del core
- test del plank
- lavoro sulle tecniche di corsa
- tecniche di partenza nella corsa
- Lavoro di allungamento muscolare a coppie, stretching passivo, arti superiori, tronco e arti inferiori; massaggio con il rullo a coppie, rilassamento generale.
- Biomeccaniche della corsa veloce e prove di staffetta nell'atletica leggera
- salto e lanci nell'atletica leggera
- Osservazione sistematica dei comportamenti singoli e annotazione personale circa puntualità a lezione, indumenti idonei allo svolgimento, attenzione, concentrazione, partecipazione ai lavori di gruppo, riposi giustificati e non, rispetto regole, persone, ambiente e attrezzature.

### **METODI UTILIZZATI**

La lezione è sempre stata strutturata partendo da una fase di riscaldamento generale, una parte centrale dedicata allo sviluppo di una capacità condizionale o coordinativa e a seguire una fase ludica. L'approccio proposto partiva da una situazione globale per giungere alla parte analitica del gesto motorio.

Il lavoro a coppie ha permesso di mettersi alla prova sia come soggetti attivi sia passivi (vedi parte sullo stretching muscolare)

I giochi sportivi di squadra sono stati esplorati partendo dal particolare(i fondamentali), per giungere successivamente al particolare (la tecnica, la scelta, la tattica), per organizzare in fine il gioco di squadre le varie situazione di gioco.

Mentre il lavoro condizionale è stato proposto con svariate variabili, per aiutarli a conoscere le varie reazioni e sensazioni del proprio corpo, sfruttando sia le loro capacità aerobiche che anaerobiche.

Sono state sfruttate tecniche di auto rilassamento per aiutare i ragazzi a percepire il proprio corpo, e poter sfruttare le proprie capacità senza tensioni.

### **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 n° 1

-elaborato in cui è stato progettato un circuit training

-verifica sulla salute dinamica

-viene assegnata una valutazione che tiene conto della puntualità a lezione, della puntualità nell'avere sempre il materiale necessario, del non abuso dei riposi per motivi di salute, della serietà e dell'attenzione dimostrate durante le spiegazioni, del contributo personale durante i lavori di gruppo, del rispetto delle persone, delle attrezzature e dell'ambiente , sia per il primo che il secondo quadrimestre.

### Modulo n° 2

-test sulla pallamano giocata

-elaborato presentato a gruppi su un progetto di lezione di uno sport

-viene assegnata una valutazione che tiene conto della puntualità a lezione, della puntualità nell'avere sempre il materiale necessario, del non abuso dei riposi per motivi di salute, della serietà e dell'attenzione dimostrate durante le spiegazioni, del contributo personale durante i lavori di gruppo, del rispetto delle persone, delle attrezzature e dell'ambiente , sia per il primo che il secondo quadrimestre.

### Modulo n° 3

-test del plank

-viene assegnata una valutazione che tiene conto della puntualità a lezione, della puntualità nell'avere sempre il materiale necessario, del non abuso dei riposi per motivi di salute, della serietà e dell'attenzione dimostrate durante le spiegazioni, del contributo personale durante i lavori di gruppo, del rispetto delle persone, delle attrezzature e dell'ambiente , sia per il primo che il secondo quadrimestre.

## 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

## RECUPERO

Il recupero viene effettuato in itinere principalmente attraverso prove pratiche, lavoro individuale e interrogazioni orali o scritte.

Biella, 06/05/2026

l'Insegnante

Bianchi Amos