



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



**Anno Scolastico 2024/2025**

**CLASSE V sez. A Indirizzo CMB-CM**

**CLASSE V sez. B Indirizzo CMB-CBS**

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE    | Prof.ssa RITA REPETTO      |

Biella, 7 maggio 2025

L'Insegnante:

*Repetto Rita*



## **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 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-podolica; 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



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



- 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





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



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**

DOC. 15/05

Rev.6



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



**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
- Esercizi di riscaldamento a staffetta per la resistenza
- 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
- Lavoro coreografico a gruppi con la funicella, supporto musicale a scelta
- Lavoro sulla respirazione diaframmatica con l'utilizzo dell'applicazione Ritm-U
- Lavoro sullo stretching passivo: spiegazione del riflesso miotatico e del riflesso miotatico inverso
- Lavoro a coppie di stretching passivo: arti superiori, inferiori e tronco e massaggio con rullo
- Esercitazioni sulla propriocettività: lavoro a coppie, uno bendato e una guida, orientamento nello spazio e cammino scalzi su diverse superfici

### **MODULO 2:**

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

Peso 34%

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, gioco globale, rispetto regole, arbitraggio.
- Basket: palleggio; tiro a canestro; passaggi; terzo tempo da fermi e di corsa; gioco globale, rispetto regole; arbitraggio;
- Calcio: al chiuso e all'aperto lezione tenuta da alcuni allievi calciatori, gestione palla, controllo, passaggio tiro in porta e gioco
- Pallapugno: dagli scambi a coppie, al gioco contro il muro al gioco regolare





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



- Ultimate: i tre passaggi del frisbee: dritto, rovescio e sopra il capo. Le prese. Il gioco globale, le regole.
- Atletica Leggera: la staffetta 4x100, il passaggio del testimone, la zona di cambio, differenza con la 4x400;
- Atletica Leggera: la partenza dai blocchi
- Gioco Pickleball: scambi uno contro uno e gioco di doppio, torneo gestito dai ragazzi
- Gioco dei 10 passaggi (fase di riscaldamento)
- Il Nordic Walking: storia del Nordic, tecnica di cammino, esercitazioni coordinative; uscita sul territorio

### **MODULO 3:**

Peso 33%

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

- Allenamento a circuito: alternanza tra esercizi di forza isotonica e forza isometrica; lavori a circuito creati dai ragazzi
- Contrazioni muscolari isometriche: plank e varianti
- Esercitazioni sulla velocità in riferimento alla staffetta 4x100
- Esercitazioni per la corsa di resistenza, calcolo della max frequenza cardiaca e gestione di un tempo di riscaldamento in regime aerobico (fase di riscaldamento)
- **Educazione Civica:** il Doping: classificazioni sostanze, la Wada, regolamenti e sanzioni. Produzione di un volantino contro il doping fruibile dagli adolescenti, lavoro a gruppi.

### **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.



Si è dato spazio alla creatività dei ragazzi proponendo lavori di gruppo coreografici e coordinativi. 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 globale (il gioco), per giungere successivamente al particolare (la tecnica, la scelta, la tattica) grazie ai problemi che il gioco stesso propone, stimolando l'emergere di soluzioni spontanee ai problemi motori.

Nei giochi sportivi, vista la presenza di allievi agonisti nel calcio, è stata data la possibilità di gestire una lezione ai compagni, programmando un tempo per il riscaldamento generale, una parte per lo sviluppo e il miglioramento di alcuni fondamentali e una parte di gioco globale con rispetto delle regole di base.

## 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 coreografico a gruppi con funicella e supporto musicale
- Lavoro respirazione diaframmatica
- Lavoro sullo stretching passivo a coppie e l'utilizzo del rullo per il massaggio
- Laboratorio di Psicomotricità (autovalutazione)

### Modulo 2:

- Pallavolo: gioco globale, rispetto dei ruoli e delle posizioni in campo, rispetto regole, auto arbitraggio
- Basket: gioco globale, rispetto regole principali, collaborazione di squadra, auto arbitraggio
- Calcio: controllo della palla, passaggi e tiro in porta, gioco globale rispetto delle regole, autocontrollo sul campo
- Ultimate: i tre passaggi del frisbee; il gioco globale
- Atletica leggera: la staffetta, il passaggio del testimone, rispetto della zona di cambio
- Il Nordic Walking: tecnica di base della camminata e coordinazioni speciali





### Modulo 3:

- Circuito di potenziamento a stazioni con attrezzi ed esercizi a scelta dei ragazzi
- Esercitazioni per il lavoro sulla resistenza
- Esercitazioni per il lavoro sulla velocità
- Educazione Civica: Il Doping

### 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                                                                                                                        | Prova completa, con qualche imperfezione                                       | Discreto                 | 7         |



|                                                                                                                                                                                       |                                                                   |        |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|------|
| apprezzabile che compensa le sufficienti capacità motorie                                                                                                                             |                                                                   |        |      |
| 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 |