



Istituto Tecnico Industriale Statale “Q. Sella”
13900 BIELLA



Anno Scolastico 2024/2025

CLASSE V sez. A Indirizzo LSSP

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	STEFANO MARRAZZO
TESTO/I ADOTTATO/I	Educare al movimento “dea scuola”

Biella, (07/05/2025)

L'insegnante: Stefano Marrazzo

Non è richiesta la firma dei Rappresentanti di classe degli allievi



PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

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

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	
A livello di classi parallele di più corsi	
Altro (specificare): A livello di singole classi del corso	X

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: IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

Peso previsto: 30%

Competenza 1: La salute dinamica

Abilità:

- Conoscere il concetto di salute diverso da quello di benessere
- conoscere l'educazione alla salute attraverso la prevenzione, l'attività fisica, l'educazione all'ambiente e alla cittadinanza
- essere a conoscenza dei rischi della sedentarietà con le conseguenze che porta la carenza di movimento
- saper consigliare il tipo di attività più adatto secondo le caratteristiche dell'utente

Competenza 2: Alimentazione e fabbisogno alimentare

Abilità:

- Conoscere i principi di una corretta e sana alimentazione, in considerazione dei macronutrienti e dei micronutrienti necessari al fabbisogno personale
- Conoscere i vari tipi di fabbisogno: energetico, plastico e rigenerativo, bioregolatore, idrico
- Individuare la corretta alimentazione dello sportivo in considerazione del tipo di attività e del dispendio energetico che questa richiede



- Essere a conoscenza di alcuni consigli ed abitudini legate allo sport

Durata prevista: Bimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare: ☒ Sì X No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia, Fisica

Modulo 2

**Titolo: LE CAPACITA' MOTORIE:
POLISPORTIVITA, POLIVALENZA, MULTILATERALITA'**

Peso previsto: 20%

Competenza 1: Individualizzazione dell'allenamento

Abilità:

- Conoscere il significato individualizzazione dell'allenamento e riconoscere le caratteristiche degli individui da allenare
- Saper interpretare l'importanza della individualizzazione per l'età giovanile
- Saper somministrare le corrette capacità motorie in base al miglior apprendimento da parte di chi pratica le attività diversificate

Competenza 2: Individualizzazione secondo il genere e il livello di salute

Abilità:

- Conoscere le differenze di genere e ciò che comporta a livello di carichi di lavoro
- Saper interpretare l'importanza della individualizzazione secondo le caratteristiche di genere
- Conoscere le criticità che un lavoro non differenziato porterebbe a chi pratica l'attività
- saper individuare e comprendere lo stato di salute dell'utente prima di somministrare una pratica che si rivelerebbe non idonea
- conoscere le varie e più comuni patologie per somministrare una pratica sportiva senza conseguenze a discapito dell'utente

Competenza 3: Individualizzazione secondo le classi di maturazione

Abilità:

- Conoscere le differenze tra età cronologica ed età biologica e ciò che comporta a livello di carichi di lavoro
- Saper interpretare l'importanza della individualizzazione secondo le caratteristiche morfologiche dei giovani atleti
- Conoscere le criticità che un lavoro non differenziato porterebbe a chi pratica l'attività
- saper individuare e somministrare i corretti carichi di lavoro secondo la maturazione fisica
- conoscere le varie e più comuni patologie giovanili per somministrare una pratica sportiva senza conseguenze a discapito dei giovani atleti



Durata prevista: annuale
Eventuale collegamento interdisciplinare: SI
Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica

Modulo 3

Titolo: L'ALLENAMENTO SPORTIVO, SPORT, STORIA E SOCIETÀ'

Peso previsto: 20%

Competenza 1: l'indice di massa corporea per la definizione dello stato di salute

Abilità:

- Conoscere il significato di BMI e saper calcolare a quanto risale per ogni persona
- Saper considerare il livello di partenza secondo il risultato ottenuto
- Saper abbinare un allenamento specifico sulla base dei risultati ottenuti dal calcolo del BMI

Competenza 2: Rilevamento della massa grassa e magra

Abilità:

- Conoscere il significato di pliche corporee e loro utilizzo
- Individuare attraverso la formula di Jackson e Pollok la quantità di massa grassa e magra
- Conoscere quali sono i punti di repere per le misurazioni ed utilizzo del plico metro
- Saper considerare i risultati sulle percentuali ottenute per definire lo stato di salute dell'atleta

Durata prevista: Bimestrale
Eventuale collegamento interdisciplinare: SI
Indicare le materie coinvolte: Educazione Civica

Modulo 4

Titolo: SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Peso previsto: 30%

Competenza 1: Sindrome metabolica e allenamento

Abilità:

- Conoscere il significato di sindrome metabolica
- Sapere quali sono gli effetti dell'ipocinesia
- Sapere come affrontare la carenza di movimento e saper consigliare l'utente per indirizzarlo alla pratica sportiva più idonea



Competenza 2: determinazione dell'indice WHR

Abilità:

- conoscere il significato dell'indice WHR
- conoscere le differenze di genere per applicare il corretto WHR
- conoscere le controindicazioni che un indice alto comporta
- saper indicare quale percorso affrontare per ridurre le percentuali di rischio

Durata prevista: Bimestrale

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

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.



PROGRAMMA SVOLTO

La complessa situazione didattica e comportamentale della classe, descritta nella presentazione generale, in aggiunta alla mancanza dei prerequisiti necessari allo svolgimento della programmazione di dipartimento per il quinto anno ha costretto il docente a modificare radicalmente la programmazione prevista, al fine di perseguire quanto meno i nuclei fondanti della disciplina.

Modulo 1

Titolo: L'apparato locomotore'

Peso previsto: 34%

Competenza 1: Saper integrare i movimenti degli arti e del corpo in modo armonioso e sincronizzato

Abilità:

- Conoscere le funzioni principali dell'apparato scheletrico
- conoscere le articolazioni e saperle descrivere su piani e assi di riferimento
- Conoscere le differenze tra i vari tipi di ossa
- Conoscere i tipi di leva che sfruttano le articolazioni

Competenza 2: Saper modulare la forza muscolare in modo da eseguire specifici gesti atletici

Abilità:

- Conoscere la struttura e la fisiologia del muscolo scheletrico e liscio
- Conoscere i vari tipi di contrazione
- Conoscere le fonti energetiche: Anaerobico lattacido, Anaerobico lattacido e aerobico
- Conoscere le principali strutture tendinee e legamentose.
- Riuscire ad analizzare uno specifico gesto atletico partendo da un'articolazione analizzandolo dal punto di vista scheletrico, muscolare, legamentoso e dal punto di vista energetico.

Durata prevista: trimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare: Si

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia e Fisica



Modulo 2

Titolo: Dolore alla schiena come male sociale. Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale

Peso previsto: 33%

Competenza 1: Riconoscere le diverse deformità della colonna vertebrale

Abilità:

- Conoscere la struttura e la composizione della colonna vertebrale e delle sue curve fisiologiche
- Conoscere la distinzione tra paramorfismi e dismorfismi
- Conoscere e saper illustrare il perché il mal di schiena si considera un male sociale

Competenza 2: Riconoscere le cause delle deformità della colonna vertebrale e conoscere le principali forme di gestione e trattamento

Abilità:

- Conoscere i principali metodi diagnostici per la scoliosi lordosi e cifosi
- Conoscere le principali metodologie per la diagnosi
- Conoscere le principali metodologie di trattamento
- Conoscere le problematiche e le accortezze alle quali uno sportivo affetto da dismorfismi o paramorfismi deve fare attenzione.

Durata prevista: trimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia e Fisica



Modulo 3

Titolo: Apparato respiratorio e apparato cardiaco

Peso previsto: 33%

Competenza 1: Saper valutare le principali modifiche dell'apparato respiratorio quando si svolge un'attività sportiva

Abilità:

- Conoscere l'apparato respiratorio dal punto di vista anatomico
- Conoscere l'apparato respiratorio dal punto di vista fisiologico, (la meccanica respiratoria)
- Comprendere il test della spirometria (volumi polmonari)
- Conoscere le principali modifiche dell'apparato respiratorio durante un'attività fisica

Competenza 2: Saper valutare le principali modifiche dell'apparato cardiaco quando si svolge un'attività sportiva

Abilità:

- Conoscere l'apparato cardiaco dal punto di vista anatomico
- Conoscere l'apparato cardiaco dal punto di vista fisiologico, (grande e piccola circolazione)
- Comprendere i valori pressori e della frequenza cardiaca.
- Conoscere le principali modifiche dell'apparato cardiaco durante un'attività fisica

Durata prevista: trimestrale

Eventuale collegamento interdisciplinare: SI

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, biologia e Fisica

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	X
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	X
Dispense fornite da insegnante	
Altri libri di testo	
Testi multimediali e/o internet	X
Videocassette e/o DVD	
Laboratori informatici	
Laboratori specifici per la disciplina	
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)	X
Questionari (risposta aperta)	X
Prove semi strutturate (misto aperto/chiuso)	X
Prove scritte (linguistiche o scientifiche)	
Prove grafiche	
Prove pratiche	
Prove di laboratorio	
Lavoro domestico	X
Ricerche	X
Analisi di problemi	
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 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	Prova completa e corretta	Buono	8



trattate. Collaborazione con i compagni.			
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		

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.