



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

13900 BIELLA



**Anno Scolastico 2024/2025**

**CLASSE V sez. C**

**Indirizzo CMB CBS**

DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof.ssa PARAPORTI SILVIA

Biella, 06/05/2025

Docente Prof.ssa Silvia Paraporti



## **PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO**

### **Modulo 1**

**Titolo: CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIFICHE, SALUTE, BENESSERE E RELAZIONE CON SE STESSI E CON L'AMBIENTE NATURALE, RISPETTO DELLE REGOLE IN RELAZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE**

**Peso previsto: 33%**

**Competenza 1: Saper eseguire efficacemente, movimenti 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 ginnastica ritmica

**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
- 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**

**Descrittori:**

- 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**

**Descrittori :**

- sapere assumere corretti stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute dando il giusto 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



- saper gestire in modo autonomo l'attività sportiva sia in palestra che in ambiente naturale
- saper organizzare e gestire attività e manifestazioni di ambito sportivo o motorio in ambiente naturale

**Competenza 7: Conoscere apparati ed organi relativi alla disciplina trattata**

**Descrittori:**

-saper distinguere e riconoscere i principali elementi ed organi relativi agli apparati locomotore (sistema muscolare e sistema scheletrico)

Durata prevista: annuale

**Competenza 8: Essere 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

## **Modulo 2**

### **Titolo: GIOCHI SPORTIVI E GIOCHI TRADIZIONALI: FONDAMENTALI, REGOLE e FAIR PLAY**

**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

**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

Durata prevista: annuale

## **Modulo 3**

### **Titolo: LE CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' CONDIZIONALI**

**Peso previsto: 33%**

**Competenza 1: 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)

- 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



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

13900 BIELLA



- 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)

Durata prevista: annuale

#### **OBIETTIVI:**

Un buon approccio alle attività fornito dalla classe ha consentito di sviluppare gli argomenti in modo adeguato, permettendo anche approfondimenti e collegamenti interdisciplinari attraverso momenti di confronto e discussione.

L'interesse e l'impegno sono stati di livello medio-alto per 80% della classe e discreto per il 20%.

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". L'attenzione e la concentrazione durante lo svolgimento delle attività sono state premiate all'interno delle valutazioni.

I risultati sono ottimi per circa il 20% della classe; buoni per l'70% e più che discreti per il 10%.



# PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2024-2025

**Materia:** Scienze Motorie e Sportive

**Testo adottato:** //

**Classe:** 5° sez. C CMB CBS

**Docente:** Silvia Paraporti

## **MODULO 1: CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI E SPECIFICHE, SALUTE, BENESSERE E RELAZIONE CON SE' STESSI E CON L'AMBIENTE NATURALE, RISPETTO DELLE REGOLE IN RELAZIONE ALLE ATTIVITA' PROPOSTE**

- Andature atletiche
- Esercizi preatletici finalizzati al miglioramento della capacità di differenziazione cinestetica
- Funicella e spalliera: progressioni didattiche finalizzate agli aspetti coordinativi
- Andature ritmiche e coordinative (forza elastica, forza veloce, ritmo e trasformazione)
- Esercizi di coordinazione motoria a coppie
- Esercizi di pre-acrobatica: salti, pennelli, capovolte
- Camminata sportiva in ambiente naturale (distanze medio-lunghe)
- Primo soccorso: manovre di RCP, concetti teorici ed esercitazione pratica; urgenze, emergenze e traumi nello sport.
- Special Olympics: concetti e confronti teorici
- Pattinaggio su ghiaccio
- Elementi di AcroGym

## **MODULO 2: GIOCHI SPORTIVI E GIOCHI TRADIZIONALI: FONDAMENTALI, REGOLE e FAIR PLAY**

- Teoria, tecnica e didattica della pallavolo (principi fondamentali ed arbitraggio)
- Attività ludiche legate agli sport di squadra: palla prigioniera, palla base e gioco dei 10 passaggi
- Calcio a cinque: gioco semplificato
- Badminton: gioco a coppie
- Pickleball: fondamentali individuali e di gioco a coppie, regolamento.
- Pallacanestro: gioco di squadra
- Presentazione, conduzione ed esecuzione attività pratica : sport proposti dagli allievi alla propria classe, in forma semplificata.
- Pallamano: teoria, tecnica e didattica (principi fondamentali e arbitraggio)

## **MODULO 3: – LE CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' CONDIZIONALI**

- Esercizi di sviluppo della forza, della resistenza e della velocità e concetti teorici
- Lavoro di sviluppo della flessibilità muscolare individuale e a coppie, stretching passivo, arti superiori, tronco e arti inferiori;
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccoli sovraccarichi (contrazioni concentriche, isometriche ed eccentriche)



- Elementi di Yoga e Pilates nel Fitness: concetti teorici ed esercitazione pratica
- Elementi di boxe
- Atletica: sviluppo del salto in alto

## **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 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.

## **MEZZI E STRUMENTI**

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

Le capacità motorie sono state "misurate" in presenza attraverso i test motori e prove pratiche

## **VERIFICHE**

### **Modulo n° 1**

Prova pratica: coordinazione motoria a coppie

### **Modulo n° 2**

Prove pratiche: presentazione, conduzione ed esecuzione attività pratiche

### **Modulo n° 3**

Prova pratica: corsa di resistenza

Prova pratica: sequenza di yoga e pilates

Prova pratica: salto in alto

Prova pratica: corsa velocità 60m

Valutazioni scritte e orali

## **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.