



Istituto Tecnico Industriale Statale "Q. Sella"
13900 BIELLA



Anno Scolastico 2024/2025

CLASSE V sez. E Indirizzo Liceo S. Applicate

DISCIPLINA	Scienze Motorie e sportive
DOCENTE	Stefano Marrazzo
TESTO/I ADOTTATO/I	All'occorrenza dispense e materiali multimediali

Biella, (07/05/2025)

L' insegnante: Stefano Marrazzo

Non è richiesta la firma dei Rappresentanti di classe degli allievi



PROGRAMMAZIONE DI DIPARTIMENTO

Materia: Scienze Motorie e Sportive

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					

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	X
Altro (specificare):	

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: CAPACITA' MOTORIE: LE CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

Peso previsto: 34%

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-podolica; 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 (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: Apparatì 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); cardiocircolatorio.

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: 33%

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

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: No

Indicare le materie coinvolte:

Modulo 3

Titolo: SALUTE, BENESSERE, RELAZIONE CON SE' STESSI e CON L'AMBIENTE NATURALE

Peso previsto: 33%

Competenza 1: Conoscere le regole principali per un corretto stile di vita

Descrittori :

- 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

Competenza 2: L'uso del linguaggio non verbale

Descrittori: giochi mimici e interpretazione del linguaggio non verbale

Durata prevista: annuale

Eventuale collegamento interdisciplinare: ☒ Si No

Indicare le materie coinvolte: Scienze Naturali, Biologia

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): esercizi motori	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	X
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 semistrutturate (misto aperto/chiuso)	X
Prove scritte (linguistiche o scientifiche)	
Prove grafiche	X
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

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



PROGRAMMA SVOLTO

Il Programma al netto di alcune difficoltà dovute alle strutture (palestra) non sempre adeguate ha reso indispensabile apportare alcune modifiche alle attività proposte dal dipartimento che non ha però compromesso il raggiungimento degli obiettivi prefissati.
Le attività svolte sono state le seguenti;

- Pallavolo: fondamentali di individuali e di squadra
- Regolamento
- Svolgimento di un torneo triangolare
- Esercizi a corpo libero
- Rotolamenti
- Ponte, verticale e spaccata
- Programmazione e svolgimento di una seduta di fitness
- Progetto ginnastica per il pugilato
- Salto della corda
- Fondamentali della boxe
- Regolamento e competizione dilettantistiche e professioniste (teoria)
- Organizzazione di grandi eventi sportivi e ricadute ambientali sul territorio (teoria)
- Giochi di squadra e individuali volti a rafforzare le capacità coordinative e condizionali

METODI UTILIZZATI

Lezioni frontali, lavoro in palestra.

MEZZI E STRUMENTI

Attrezzatura scolastica dispense fornite
dall'insegnante e attività laboratoriali presso
strutture sportive sul territorio

VERIFICHE

Verifiche pratiche e teoriche