

**Istituto di Istruzione Superiore “Arturo Prever” – Pinerolo**  
**Sede coordinata Istituto Agrario Osasco**

**Anno Scolastico 2024 / 2025**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE TRIENNIO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Corso Tecnico**

**Docente: prof. Barile Francesco**

### 1) Ore di lavoro settimanali/annuali:

<b>Classe</b>	<b>Ore settimanali</b>	<b>Ore annuali previste</b> (con eventuale compresenza)
<b>Terza</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Quarta</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Quinte</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

### 2) **Libri di testo adottati** (per ogni singola classe):

Corso Professionale e Tecnico: Classi 3° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

Classi 4° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

Classi 5° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

N.B.: chi non adotta il libro di testo indichi su quali materiali intende lavorare e in che modo i ragazzi possono accedervi

### 3) **Strumenti di lavoro** (libri, dispense, fotocopie, sussidi audiovisivi e informatici, ecc.):

Audiovisivi – Fotocopie – lezioni pratiche tenute da esperti

### 4) **Finalità generali dello studio della disciplina:** ( *trarre dalle linee guida* )

Favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo ed un consapevole benessere psico-fisico. Lo studente al termine del percorso quinquennale deve acquisire apprendimenti che lo mettano in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace. Prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solo addestrativa delle scienze motorie e sportive.

### 5) **Finalità specifiche dello studio della disciplina:** ( *trarre dalle linee guida* )

Favorire negli studenti non solo il perseguimento della corretta pratica sportiva, attraverso corrette azioni motorie, ma anche il perseguimento di obiettivi finalizzati alla consapevolezza del ruolo culturale che ha questa disciplina. In modo trasversale si collega all'educazione alla cittadinanza attiva, utilizzando le regole sportive come strumento di convivenza civile, la partecipazione alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione con compiti di arbitraggio e di giuria, riconoscendo comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, conoscendo e osservando le regole di base per la prevenzione degli infortuni, adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

**6) Metodologie utilizzate** (lezione frontale, lezione interattiva e/o partecipata, cooperative learning, spiegazioni e/o attività pratiche, ecc.):

Vengono utilizzate: lezioni pratiche in grande e piccolo gruppo, lezioni frontali, lezioni interattive e/o partecipate.

Per far sì che gli allievi diventino parte attiva del processo educativo e che si sentano coinvolti in prima persona, si parte in genere da una impostazione globale delle attività per passare poi al lavoro analitico, per consentire ad ognuno di prendere coscienza degli aspetti più specifici di ogni gesto motorio. Si cerca sempre di lavorare in modo da avere un continuo coinvolgimento di tutto il gruppo evitando inutili momenti di attesa. Si articolano le lezioni in modo da rendere l'attività il meno ripetitiva possibile per tenere viva l'attenzione degli allievi.

Si alternano proposte di lavoro di tipo strutturato, semi-strutturato e in parte anche libero.

Si propongono molte attività di gioco di gruppo e di squadra per sviluppare nei ragazzi il giusto agonismo e tenere il più possibile vivo il loro impegno e il loro interesse.

**7) Strategie per il recupero:**

Il recupero verrà svolto sempre in itinere durante la usuale attività. Gli alunni in difficoltà verranno seguiti con particolare attenzione durante le lezioni con interventi immediati e mirati adeguati alle loro singole potenzialità.

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE

### **CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE TERZA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<p><b>Conoscenze</b></p> <p>( RIPRESE DALLE LINEEGUIDA)</p>	<p><b>Contenuti</b></p> <p><b>DAL LIBRO in adozione .....</b></p>	<p><b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.</li> <li>• Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo.</li> <li>• Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.</li> </ul>	<p><b>ATTIVITÀ PRATICHE</b></p> <p>Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi</p> <p>Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza</p> <p><b>Test trimestre:</b> verticale alla spalliera/ salita quadro svedese, salita alla pertica/ esercizio alla scaletta, /agility test Cooper 12 minuti di corsa</p> <p><b>Test pentamestre:</b> coordinazione saltelli alla funicella in movimento, circuito a stazioni, percorso destrezza a tempo, velocità 20 m in palestra</p> <p><b>Pallavolo:</b> fondamentali individuali (palleggi, bagher sul capo, battuta dall'alto, schiacciata,</p>	<p>Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del secondo biennio, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.</p> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove previsto (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p> <p>Al termine della classe terza lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito un'ampia gamma di gesti motori di base utili per la formazione motoria e sportiva.</p>



- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza dell'enorme igiene da seguire durante la pratica di attività sportive.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il lessico specifico settoriale.
- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.

muro a secco), gioco sei contro sei con regolamento semplificato.

**Test trimestre:** dieci palleggi sul capo alternati a dieci bagher, dieci palleggi alternati a bagher a coppie con la rete, battute dall'alto da fondo campo o da zone più vicine alla rete

**Pallamano:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, gioco di squadra (difesa e di attacco), regole generali del gioco.

**Test pentamestre:** percorso con tecnica di fondamentali individuali a scelta

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipici difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque con regolamento semplificato.

**Hit-ball :** fondamentali individuali di tiro, alzata e passaggio, attacco e difesa, gioco di squadra regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5

**Badminton:** tecniche del movimento, fondamentali individuali, regole di gioco, gioco uno contro uno,

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpo dritto- rovescio, battuta) e regole di gioco. Giocano contro uno

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regole di alcuni giochi sportivi non convenzionali

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:

Conoscenze teoriche relative all'attività svolta in palestra agli sport trattati.

**Educazione civica:** sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza e teorico con dad)

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regolamento di giochi di squadra programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati</li> </ul>	
--	---	--

**CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE QUARTA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<p><b>Conoscenze</b> ( RIPRESE DALLE LINEE GUIDA )</p>	<p><b>Contenuti</b> <b>DAL LIBRO in adozione .....</b></p>	<p><b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</p>
<p>Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale,</li> </ul>	<p><b>ATTIVITÀ PRATICHE</b></p> <p>Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza</p>	<p>Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del secondo biennio, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.</p> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p>

orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale ed dinamico, senso del tempo e del ritmo.

- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza dell'enorme igiene da seguire durante la pratica di attività sportive.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il

**Test trimestre:** lancio palla medica 2/3kg in avanti stazione eretta, percorso sportivo/ Illinois agility test, mini Cooper 6' minuti di corsa

**Test pentamestre:**, piegamento arti superiori, velocità navetta 30 m, getto del peso.

**Pallavolo:** ripasso fondamentali individuali;

**Test trimestre:** battuta dall'alto tennis o flot, tecnica della schiacciata sia a secco che con lapalla ferma, cinque palleggi in salto zone definite, tecnica del pallonetto.

Gioco sei contro sei.

**Pallamano:** ripasso fondamentali individuali ( palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, gioco di squadra ( difesa ed attacco), regole generali del gioco.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra ( tipidi difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque con regolamento semplificato.

**Hit-ball :** fondamentali individuali di tiro, alzata e passaggio, attacco e difesa, gioco di squadra regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5.

**Test pentamestre:** percorso con tecnica individuale

**Badminton:** tecniche del movimento, regole di gioco, approccio gioco in singolo e in doppio

Al termine della classe quarta l'allievo dovrà dimostrare di aver acquisito un minimo senso critico e creativo con la consapevolezza di essere parte attiva di ogni esperienza corporea, vissuta anche semplice.



- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpodritto- rovescio, battuta) e regole di gioco.  
Partite in singolo e in doppio.

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regole di alcuni giochi sportivi non convenzionali

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:  
Conoscenze teoriche relative all'attività svolta in palestra agli sport trattati.

**Educazione civica:** sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza e teorico con dad)

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regolamento di dei giochi di squadra programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe.



- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati</li></ul> |  |
|--|---|--|

## **ABILITÀ PREVISTE DALLE LINEE GUIDA PER IL QUINTO ANNO e Obiettivi minimi**

<b><u>ABILITÀ del quinto anno</u></b> RIPORTARE LE ABILITÀ PREVISTE DALLE LINEE GUIDA	<b><u>Abilità minime del quinto anno</u></b> Definire le abilità minime per BES
<p>Nel quinto anno gli alunni dovranno essere in grado di comprendere quale importanza riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva per il benessere psicofisico individuale e collettivo e saperla esercitare in modo efficace.</p> <p>Saper creare collaborazioni e relazioni, applicare le regole di gioco degli sport conosciuti, saper svolgere compiti di organizzazione e arbitraggio, partecipare alle gare e iniziative proposte dalla scuola.</p> <p>Riconoscere i comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo</p> <p>Saper usare le regole sportive come strumento di convivenza civile.</p> <p>Il raggiungimento delle abilità motorie saranno monitorate anche con test pratici relativi alle capacità coordinative e condizionali (equilibrio statico e dinamico, coordinazione oculo manuale – spazio temporale, destrezza/ forza, resistenza, velocità, mobilità) con o senza attrezzi. Test specifici sulle discipline sportive trattate (pallavolo, pallamano, Hitball calcio cinque, basket, giochi popolari non convenzionali, acrosport e lezioni pratiche tenute dagli allievi su un'attività concordata).</p>	<p>Per quanto riguarda gli obiettivi minimi da perseguire ogni studente al termine dell'anno dovrà dimostrare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• di aver in parte compreso quale è il compito dello sport relativamente al benessere psicofisico</li><li>• di essere in grado di collaborare in modo positivo con i compagni in situazioni anche semplici</li><li>• di conoscere almeno in parte alcuni regolamenti dei giochi sportivi praticati a scuola</li><li>• mettere in atto un comportamento adeguato per la prevenzione degli infortuni</li><li>• Rispettare le semplici regole di buona convivenza civile</li><li>• Di essere consapevole del proprio percorso sportivo</li><li>• Di aver frequentato almeno i due terzi delle lezioni pratiche e di aver lavorato con sufficiente impegno</li></ul> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p>

**CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE QUINTA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<b>Conoscenze</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe
<i>( RIPRESE DALLE LINEEGUIDA)</i>	<b>DAL LIBRO in adozione .....</b>	<i>possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</i>

- Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.
- Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo.
- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza delle norme igieniche da

## ATTIVITÀ PRATICHE

Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi

Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza

**Test trimestre** sospensione alla spalliera/ lancio palla medica dorsale salto in lungo triploda fermo, mini Cooper 6 minuti di corsa

**Test pentamestre**: esercizio alla scaletta, addominali alla spalliera, circuito a stazioni, percorso a tempo destrezza e sportivo, test velocità navetta 10 m x5m. Eventuale attività proposta dagli allievi concordata con l'insegnante /o preparazione di un riscaldamento.

**Pallavolo**: ripasso fondamentali individuali (palleggi, bagher, battuta, schiacciata, muro, pallonetto), gioco sei contro sei.

**Test trimestre**: battuta a zona tennis o flot, tecnica sella schiacciata con palla in movimento o ferma, tecnica del muro a secco

Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del quinto anno, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.

Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.

Al termine del quinto anno, lo studente dovrà essere almeno in parte capace di orientare le proprie attitudini personali e essere in grado di trasferire le proprie abilità e conoscenze in alcuni contesti di vita a lui più congeniali. Dovrà conoscere e mettere in pratica i corretti stili di vita acquisiti con l'educazione motoria in sinergia con alcuni principi dell'educazione alla salute.

seguire durante la pratica di attività sportive.

- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il lessico specifico settoriale.
- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.
  - Conoscere la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – per il benessere individuale e collettivo e di esercitarla in modo efficace

**Pallamano:** ripasso fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori) e di squadra (tipi di difesa ed attacco), regole generali del gioco.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipi di difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque.

**Test pentamestre:** percorso con fondamentali individuali

**Hit-ball :** ripasso fondamentali individuali di tiro alzato , passaggio gioco di squadra di attacco ed difesa, regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5.

**Test pentamestre:** percorso con fondamentali individuali

**Badminton:** tecniche del movimento, regole di gioco, gioco in singolo e in doppio.

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpo dritto- rovescio, battuta) e regole di gioco.

Partite in singolo e in doppio.

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regoledi alcuni giochi sportivi non convenzionali.

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

### **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:

- Regole principali dei giochi di squadra trattati nel corso dell'anno scolastico e le tecniche di riscaldamento.

Educazione civica: sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza teorico con dad)

- L'alimentazione e i principi nutritivi
- L'alimentazione dello sportivo
- Il doping
- Attività in ambiente naturale

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regole e fondamentali individuali e di squadra di giochi sportivi programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe
- eventuali relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati.

## 9) STRUMENTI DI VALUTAZIONE, E NUMERO MINIMO PROVE QUADRIMESTRALI

Prove pratiche. Osservazioni da parte del docente durante le attività. Il numero delle prove pratiche sarà indicativamente 3/4 a periodo. E' prevista una valutazione relativa all'educazione civica. Inoltre è prevista anche una valutazione soggettiva da parte del docente una per il trimestre e una per il pentamestre che terrà soprattutto in considerazione l'impegno e la partecipazione attiva alle lezioni, la serietà nell'affrontare le attività proposte e i contributi sportivi apportati dagli allievi, la fantasia sportiva la collaborazione e disponibilità verso i compagni durante le attività. I riposi dall'attività pratica sono stati concordati 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre.

Solo per le classi quinte: teoria il doping, la sana l'alimentazione, l'alimentazione dello sportivo e il regolamento di tutti i giochi sportivi trattati e le tecniche di riscaldamento.

## 10) CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli strumenti usati per la verifica formativa sono:

Test motori, l'osservazione costante degli allievi durante le lezioni e la correzione continua degli esercizi durante il loro svolgimento.

Per la verifica sommativa delle abilità pratiche si fa uso di griglie osservative, test e prove motorie di vario genere.

Per verificare le conoscenze teoriche acquisite si fa uso di quesiti soprattutto orali durante l'attività pratica, ma anche prove strutturate e semi strutturate, relazioni su argomenti trattati o concordati con l'insegnante ( in particolare per gli allievi esonerati dall'attività pratica)

Ai fini della valutazione del trimestre e pentamestre si tiene conto:

- dei risultati delle verifiche pratiche e teoriche
- del numero di lezioni svolte praticamente durante il quadrimestre da ogni alunno, considerando che la non partecipazione all'attività pratica senza adeguate motivazioni è un elemento penalizzante
- del grado di impegno, partecipazione e disponibilità dimostrati da ciascun alunno durante le lezioni.
- della partecipazione degli alunni ai Campionati Studenteschi e ai vari tornei organizzati dalla rete pinerolese o dall'Ufficio Ed. Fisica di Torino o da altri enti sportivi.
- della partecipazione ad attività sportiva agonistica extrascolastica degli allievi

Al termine dell'anno l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze relative ad uno dei livelli sotto descritti:

**Livello base (voto 6/10):** lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

**Livello intermedio (7-8/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Oltre a conoscere gli argomenti teorici del programma riesce ad approfondirli.

**Livello avanzato (9-10/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DEL DIPARTIMENTO** (nel caso di discipline con valutazione sia scritta che orale, inserire entrambe le griglie)

Le griglie di valutazione dei test proposti sono reperibili sui testi adottati dalle singole classi o da griglie predisposte dai docenti tenendo conto del livello motorio degli alunni relativamente alle discipline sportive trattate e alle attività proposte durante le lezioni.

#### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE.**

Gli insegnanti di scienze motorie concordano la seguente griglia di valutazione al termine del trimestre e pentamestre:

- Il **voto 9/10** sarà dato agli alunni che

A – mostrano notevole interesse e predisposizione per la disciplina

B – rispettano le regole e il materiale della palestra

C – portano sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche

D – acquisiscono movimenti complessi e li esprimono in maniera raffinata in tutte le attività

E – organizzano le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati

F – eccellono in una disciplina sportiva che praticano ad un livello buono.

G - Nella teoria conoscono perfettamente tutti gli argomenti trattati e sanno proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

- Il **voto 8** sarà dato agli alunni che:

A – mostrano interesse costante, portano il materiale occorrente e rispettano le regole

B – mostrano capacità coordinative e condizionali abbastanza sviluppate nelle varie discipline sportive.

C – Conoscono gli argomenti teorici trattati in maniera approfondita ed esauriente.

- Il **voto 7** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano assiduamente e mostrano interesse per la disciplina

B – migliorano in maniera significativa le capacità condizionali e coordinative anche se commettono delle imprecisioni nell'espressione di qualche gesto motorio di difficoltà medio-alta.

C – conoscono quasi tutti gli argomenti teorici trattati in maniera esauriente.

- Il **voto 6** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano in maniera non sempre costante

B – elaborano gli schemi motori in maniera semplice

**C – oppure pur mostrando qualche difficoltà nell'apprendimento motorio si applicano con impegno e costanza**

**D – oppure possiedono buone qualità motorie che non usano e non sfruttano in maniera adeguata.**

E – Conoscono buona parte, anche se in maniera schematica, gli argomenti teorici trattati.

- Il **voto 5** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano e s'impegnano in maniera saltuaria nonostante le continue sollecitazioni da parte del docente

B – mostrano difficoltà ad incrementare le capacità condizionale e coordinative

C – conoscono in maniera superficiale e con qualche lacuna una parte degli argomenti teorici trattati.

- Il **voto 4** sarà dato agli alunni che:

A – mostrano una scarsa partecipazione ed un impegno molto superficiale

B – conoscono appena qualche argomento teorico trattato e con molte lacune nella esposizione.

- I **voti 1/2/3** saranno dati agli alunni che:

A – hanno un rifiuto totale per le attività motorie e sportive, e una conoscenza quasi nulla degli argomenti teorici trattati.

**N.B. Per gli alunni esonerati nella parte pratica, vale quanto scritto nella programmazione dei contenuti e facendo riferimento per la valutazione quanto esposto nella griglia.**

Osasco, 21-11-2024

Docente di scienze motorie e sportive: prof. Barile Francesco

**Istituto di Istruzione Superiore “Arturo Prever” – Pinerolo**  
**Sede coordinata Istituto Agrario Osasco**

**Anno Scolastico 2024 / 2025**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE TRIENNIO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Corso Tecnico**

**Docente: prof. Barile Francesco**

### 1) Ore di lavoro settimanali/annuali:

<b>Classe</b>	<b>Ore settimanali</b>	<b>Ore annuali previste</b> (con eventuale compresenza)
<b>Terza</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Quarta</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Quinte</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

### 2) **Libri di testo adottati** (per ogni singola classe):

Corso Professionale e Tecnico: Classi 3° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

Classi 4° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

Classi 5° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

N.B.: chi non adotta il libro di testo indichi su quali materiali intende lavorare e in che modo i ragazzi possono accedervi

### 3) **Strumenti di lavoro** (libri, dispense, fotocopie, sussidi audiovisivi e informatici, ecc.):

Audiovisivi – Fotocopie – lezioni pratiche tenute da esperti

### 4) **Finalità generali dello studio della disciplina:** ( *trarre dalle linee guida* )

Favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo ed un consapevole benessere psico-fisico. Lo studente al termine del percorso quinquennale deve acquisire apprendimenti che lo mettano in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace. Prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solo addestrativa delle scienze motorie e sportive.

### 5) **Finalità specifiche dello studio della disciplina:** ( *trarre dalle linee guida* )

Favorire negli studenti non solo il perseguimento della corretta pratica sportiva, attraverso corrette azioni motorie, ma anche il perseguimento di obiettivi finalizzati alla consapevolezza del ruolo culturale che ha questa disciplina. In modo trasversale si collega all'educazione alla cittadinanza attiva, utilizzando le regole sportive come strumento di convivenza civile, la partecipazione alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione con compiti di arbitraggio e di giuria, riconoscendo comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, conoscendo e osservando le regole di base per la prevenzione degli infortuni, adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

**6) Metodologie utilizzate** (lezione frontale, lezione interattiva e/o partecipata, cooperative learning, spiegazioni e/o attività pratiche, ecc.):

Vengono utilizzate: lezioni pratiche in grande e piccolo gruppo, lezioni frontali, lezioni interattive e/o partecipate.

Per far sì che gli allievi diventino parte attiva del processo educativo e che si sentano coinvolti in prima persona, si parte in genere da una impostazione globale delle attività per passare poi al lavoro analitico, per consentire ad ognuno di prendere coscienza degli aspetti più specifici di ogni gesto motorio. Si cerca sempre di lavorare in modo da avere un continuo coinvolgimento di tutto il gruppo evitando inutili momenti di attesa. Si articolano le lezioni in modo da rendere l'attività il meno ripetitiva possibile per tenere viva l'attenzione degli allievi.

Si alternano proposte di lavoro di tipo strutturato, semi-strutturato e in parte anche libero.

Si propongono molte attività di gioco di gruppo e di squadra per sviluppare nei ragazzi il giusto agonismo e tenere il più possibile vivo il loro impegno e il loro interesse.

**7) Strategie per il recupero:**

Il recupero verrà svolto sempre in itinere durante la usuale attività. Gli alunni in difficoltà verranno seguiti con particolare attenzione durante le lezioni con interventi immediati e mirati adeguati alle loro singole potenzialità.

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE

### **CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE TERZA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<p><b>Conoscenze</b></p> <p>( RIPRESE DALLE LINEEGUIDA)</p>	<p><b>Contenuti</b></p> <p><b>DAL LIBRO in adozione .....</b></p>	<p><b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.</li> <li>• Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo.</li> <li>• Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.</li> </ul>	<p><b>ATTIVITÀ PRATICHE</b></p> <p>Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi</p> <p>Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza</p> <p><b>Test trimestre:</b> verticale alla spalliera/ salita quadro svedese, salita alla pertica/ esercizio alla scaletta, /agility test Cooper 12 minuti di corsa</p> <p><b>Test pentamestre:</b> coordinazione saltelli alla funicella in movimento, circuito a stazioni, percorso destrezza a tempo, velocità 20 m in palestra</p> <p><b>Pallavolo:</b> fondamentali individuali (palleggi, bagher sul capo, battuta dall'alto, schiacciata,</p>	<p>Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del secondo biennio, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.</p> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove previsto (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p> <p>Al termine della classe terza lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito un'ampia gamma di gesti motori di base utili per la formazione motoria e sportiva.</p>



- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza dell'enorme igiene da seguire durante la pratica di attività sportive.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il lessico specifico settoriale.
- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.

muro a secco), gioco sei contro sei con regolamento semplificato.

**Test trimestre:** dieci palleggi sul capo alternati a dieci bagher, dieci palleggi alternati a bagher a coppie con la rete, battute dall'alto da fondo campo o da zone più vicine alla rete

**Pallamano:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, gioco di squadra (difesa e di attacco), regole generali del gioco.

**Test pentamestre:** percorso con tecnica dei fondamentali individuali a scelta

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipici difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque con regolamento semplificato.

**Hit-ball :** fondamentali individuali di tiro, alzata e passaggio, attacco e difesa, gioco di squadra regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5

**Badminton:** tecniche del movimento, fondamentali individuali, regole di gioco, gioco uno contro uno,

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpo dritto- rovescio, battuta) e regole di gioco. Giocano contro uno

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regole di alcuni giochi sportivi non convenzionali

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:

Conoscenze teoriche relative all'attività svolta in palestra agli sport trattati.

**Educazione civica:** sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza e teorico con dad)

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regolamento di giochi di squadra programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati</li> </ul>	
--	---	--

**CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE QUARTA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<b>Conoscenze</b> ( RIPRESE DALLE LINEE GUIDA)	<b>Contenuti</b> <b>DAL LIBRO in adozione .....</b>	<b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).
Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare. • Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale,	<b>ATTIVITÀ PRATICHE</b> Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza	Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del secondo biennio, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.  Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.

orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale ed dinamico, senso del tempo e del ritmo.

- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza dell'enorme igiene da seguire durante la pratica di attività sportive.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il

**Test trimestre:** lancio palla medica 2/3kg in avanti stazione eretta, percorso sportivo/ Illinois agility test, mini Cooper 6' minuti di corsa

**Test pentamestre:**, piegamento arti superiori, velocità navetta 30 m, getto del peso.

**Pallavolo:** ripasso fondamentali individuali;

**Test trimestre:** battuta dall'alto tennis o flot, tecnica della schiacciata sia a secco che con lapalla ferma, cinque palleggi in salto zone definite, tecnica del pallonetto.

Gioco sei contro sei.

**Pallamano:** ripasso fondamentali individuali ( palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, gioco di squadra ( difesa ed attacco), regole generali del gioco.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra ( tipidi difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque con regolamento semplificato.

**Hit-ball :** fondamentali individuali di tiro, alzata e passaggio, attacco e difesa, gioco di squadra regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5.

**Test pentamestre:** percorso con tecnica individuale

**Badminton:** tecniche del movimento, regole di gioco, approccio gioco in singolo e in doppio

Al termine della classe quarta l'allievo dovrà dimostrare di aver acquisito un minimo senso critico e creativo con la consapevolezza di essere parte attiva di ogni esperienza corporea, vissuta anche semplice.



- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpodritto- rovescio, battuta) e regole di gioco.  
Partite in singolo e in doppio.

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regole di alcuni giochi sportivi non convenzionali

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:  
Conoscenze teoriche relative all'attività svolta in palestra agli sport trattati.

**Educazione civica:** sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza e teorico con dad)

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regolamento di dei giochi di squadra programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe.



- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati</li></ul> |  |
|--|---|--|

## **ABILITÀ PREVISTE DALLE LINEE GUIDA PER IL QUINTO ANNO e Obiettivi minimi**

<b><u>ABILITÀ del quinto anno</u></b> RIPORTARE LE ABILITÀ PREVISTE DALLE LINEE GUIDA	<b><u>Abilità minime del quinto anno</u></b> Definire le abilità minime per BES
<p>Nel quinto anno gli alunni dovranno essere in grado di comprendere quale importanza riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva per il benessere psicofisico individuale e collettivo e saperla esercitare in modo efficace.</p> <p>Saper creare collaborazioni e relazioni, applicare le regole di gioco degli sport conosciuti, saper svolgere compiti di organizzazione e arbitraggio, partecipare alle gare e iniziative proposte dalla scuola.</p> <p>Riconoscere i comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo</p> <p>Saper usare le regole sportive come strumento di convivenza civile.</p> <p>Il raggiungimento delle abilità motorie saranno monitorate anche con test pratici relativi alle capacità coordinative e condizionali (equilibrio statico e dinamico, coordinazione oculo manuale – spazio temporale, destrezza/ forza, resistenza, velocità, mobilità) con o senza attrezzi. Test specifici sulle discipline sportive trattate (pallavolo, pallamano, Hitball calcio cinque, basket, giochi popolari non convenzionali, acrosport e lezioni pratiche tenute dagli allievi su un'attività concordata).</p>	<p>Per quanto riguarda gli obiettivi minimi da perseguire ogni studente al termine dell'anno dovrà dimostrare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• di aver in parte compreso quale è il compito dello sport relativamente al benessere psicofisico</li><li>• di essere in grado di collaborare in modo positivo con i compagni in situazioni anche semplici</li><li>• di conoscere almeno in parte alcuni regolamenti dei giochi sportivi praticati a scuola</li><li>• mettere in atto un comportamento adeguato per la prevenzione degli infortuni</li><li>• Rispettare le semplici regole di buona convivenza civile</li><li>• Di essere consapevole del proprio percorso sportivo</li><li>• Di aver frequentato almeno i due terzi delle lezioni pratiche e di aver lavorato con sufficiente impegno</li></ul> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p>

**CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE QUINTA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<b>Conoscenze</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> <i>i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe</i>
<i>( RIPRESE DALLE LINEEGUIDA)</i>	<b>DAL LIBRO in adozione .....</b>	<i>possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</i>

- Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.
- Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo.
- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza delle norme igieniche da

## ATTIVITÀ PRATICHE

Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi

Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza

**Test trimestre** sospensione alla spalliera/ lancio palla medica dorsale salto in lungo triploda fermo, mini Cooper 6 minuti di corsa

**Test pentamestre**: esercizio alla scaletta, addominali alla spalliera, circuito a stazioni, percorso a tempo destrezza e sportivo, test velocità navetta 10 m x5m. Eventuale attività proposta dagli allievi concordata con l'insegnante /o preparazione di un riscaldamento.

**Pallavolo**: ripasso fondamentali individuali (palleggi, bagher, battuta, schiacciata, muro, pallonetto), gioco sei contro sei.

**Test trimestre**: battuta a zona tennis o flot, tecnica sella schiacciata con palla in movimento o ferma, tecnica del muro a secco

Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del quinto anno, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.

Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.

Al termine del quinto anno, lo studente dovrà essere almeno in parte capace di orientare le proprie attitudini personali e essere in grado di trasferire le proprie abilità e conoscenze in alcuni contesti di vita a lui più congeniali. Dovrà conoscere e mettere in pratica i corretti stili di vita acquisiti con l'educazione motoria in sinergia con alcuni principi dell'educazione alla salute.

seguire durante la pratica di attività sportive.

- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il lessico specifico settoriale.
- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.
  - Conoscere la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – per il benessere individuale e collettivo e di esercitarla in modo efficace

**Pallamano:** ripasso fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori) e di squadra (tipi di difesa ed attacco), regole generali del gioco.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipi di difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque.

**Test pentamestre:** percorso con fondamentali individuali

**Hit-ball :** ripasso fondamentali individuali di tiro alzato , passaggio gioco di squadra di attacco ed difesa, regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5.

**Test pentamestre:** percorso con fondamentali individuali

**Badminton:** tecniche del movimento, regole di gioco, gioco in singolo e in doppio.

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpo dritto- rovescio, battuta) e regole di gioco.

Partite in singolo e in doppio.

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regoledi alcuni giochi sportivi non convenzionali.

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

### **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:

- Regole principali dei giochi di squadra trattati nel corso dell'anno scolastico e le tecniche di riscaldamento.

Educazione civica: sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza teorico con dad)

- L'alimentazione e i principi nutritivi
- L'alimentazione dello sportivo
- Il doping
- Attività in ambiente naturale

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regole e fondamentali individuali e di squadra di giochi sportivi programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe
- eventuali relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati.

## 9) STRUMENTI DI VALUTAZIONE, E NUMERO MINIMO PROVE QUADRIMESTRALI

Prove pratiche. Osservazioni da parte del docente durante le attività. Il numero delle prove pratiche sarà indicativamente 3/4 a periodo. E' prevista una valutazione relativa all'educazione civica. Inoltre è prevista anche una valutazione soggettiva da parte del docente una per il trimestre e una per il pentamestre che terrà soprattutto in considerazione l'impegno e la partecipazione attiva alle lezioni, la serietà nell'affrontare le attività proposte e i contributi sportivi apportati dagli allievi, la fantasia sportiva la collaborazione e disponibilità verso i compagni durante le attività. I riposi dall'attività pratica sono stati concordati 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre.

Solo per le classi quinte: teoria il doping, la sana l'alimentazione, l'alimentazione dello sportivo e il regolamento di tutti i giochi sportivi trattati e le tecniche di riscaldamento.

## 10) CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli strumenti usati per la verifica formativa sono:

Test motori, l'osservazione costante degli allievi durante le lezioni e la correzione continua degli esercizi durante il loro svolgimento.

Per la verifica sommativa delle abilità pratiche si fa uso di griglie osservative, test e prove motorie di vario genere.

Per verificare le conoscenze teoriche acquisite si fa uso di quesiti soprattutto orali durante l'attività pratica, ma anche prove strutturate e semi strutturate, relazioni su argomenti trattati o concordati con l'insegnante ( in particolare per gli allievi esonerati dall'attività pratica)

Ai fini della valutazione del trimestre e pentamestre si tiene conto:

- dei risultati delle verifiche pratiche e teoriche
- del numero di lezioni svolte praticamente durante il quadrimestre da ogni alunno, considerando che la non partecipazione all'attività pratica senza adeguate motivazioni è un elemento penalizzante
- del grado di impegno, partecipazione e disponibilità dimostrati da ciascun alunno durante le lezioni.
- della partecipazione degli alunni ai Campionati Studenteschi e ai vari tornei organizzati dalla rete pinerolese o dall'Ufficio Ed. Fisica di Torino o da altri enti sportivi.
- della partecipazione ad attività sportiva agonistica extrascolastica degli allievi

Al termine dell'anno l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze relative ad uno dei livelli sotto descritti:

**Livello base (voto 6/10):** lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

**Livello intermedio (7-8/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Oltre a conoscere gli argomenti teorici del programma riesce ad approfondirli.

**Livello avanzato (9-10/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DEL DIPARTIMENTO** (nel caso di discipline con valutazione sia scritta che orale, inserire entrambe le griglie)

Le griglie di valutazione dei test proposti sono reperibili sui testi adottati dalle singole classi o da griglie predisposte dai docenti tenendo conto del livello motorio degli alunni relativamente alle discipline sportive trattate e alle attività proposte durante le lezioni.

### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE.**

Gli insegnanti di scienze motorie concordano la seguente griglia di valutazione al termine del trimestre e pentamestre:

- Il **voto 9/10** sarà dato agli alunni che

A – mostrano notevole interesse e predisposizione per la disciplina

B – rispettano le regole e il materiale della palestra

C – portano sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche

D – acquisiscono movimenti complessi e li esprimono in maniera raffinata in tutte le attività

E – organizzano le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati

F – eccellono in una disciplina sportiva che praticano ad un livello buono.

G - Nella teoria conoscono perfettamente tutti gli argomenti trattati e sanno proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

- Il **voto 8** sarà dato agli alunni che:

A – mostrano interesse costante, portano il materiale occorrente e rispettano le regole

B – mostrano capacità coordinative e condizionali abbastanza sviluppate nelle varie discipline sportive.

C – Conoscono gli argomenti teorici trattati in maniera approfondita ed esauriente.

- Il **voto 7** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano assiduamente e mostrano interesse per la disciplina

B – migliorano in maniera significativa le capacità condizionali e coordinative anche se commettono delle imprecisioni nell'espressione di qualche gesto motorio di difficoltà medio-alta.

C – conoscono quasi tutti gli argomenti teorici trattati in maniera esauriente.

- Il **voto 6** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano in maniera non sempre costante

B – elaborano gli schemi motori in maniera semplice

**C – oppure pur mostrando qualche difficoltà nell'apprendimento motorio si applicano con impegno e costanza**

**D – oppure possiedono buone qualità motorie che non usano e non sfruttano in maniera adeguata.**

E – Conoscono buona parte, anche se in maniera schematica, gli argomenti teorici trattati.

- Il **voto 5** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano e s'impegnano in maniera saltuaria nonostante le continue sollecitazioni da parte del docente

B – mostrano difficoltà ad incrementare le capacità condizionale e coordinative

C – conoscono in maniera superficiale e con qualche lacuna una parte degli argomenti teorici trattati.

- Il **voto 4** sarà dato agli alunni che:

A – mostrano una scarsa partecipazione ed un impegno molto superficiale

B – conoscono appena qualche argomento teorico trattato e con molte lacune nella esposizione.

- I **voti 1/2/3** saranno dati agli alunni che:

A – hanno un rifiuto totale per le attività motorie e sportive, e una conoscenza quasi nulla degli argomenti teorici trattati.

**N.B. Per gli alunni esonerati nella parte pratica, vale quanto scritto nella programmazione dei contenuti e facendo riferimento per la valutazione quanto esposto nella griglia.**

Osasco, 21-11-2024

Docente di scienze motorie e sportive: prof. Barile Francesco

**Istituto di Istruzione Superiore “Arturo Prever” – Pinerolo**  
**Sede coordinata Istituto Agrario Osasco**

**Anno Scolastico 2024 / 2025**

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE TRIENNIO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Corso Tecnico**

**Docente: prof. Barile Francesco**

### 1) Ore di lavoro settimanali/annuali:

<b>Classe</b>	<b>Ore settimanali</b>	<b>Ore annuali previste</b> (con eventuale compresenza)
<b>Terza</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Quarta</b>	<b>2</b>	<b>68</b>
<b>Quinte</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

### 2) **Libri di testo adottati** (per ogni singola classe):

Corso Professionale e Tecnico: Classi 3° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

Classi 4° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

Classi 5° EDUCARE AL MOVIMENTO Fiorini Lovecchio, Coretti, Bocchi casa editrice DEA Marietti

N.B.: chi non adotta il libro di testo indichi su quali materiali intende lavorare e in che modo i ragazzi possono accedervi

### 3) **Strumenti di lavoro** (libri, dispense, fotocopie, sussidi audiovisivi e informatici, ecc.):

Audiovisivi – Fotocopie – lezioni pratiche tenute da esperti

### 4) **Finalità generali dello studio della disciplina:** ( *trarre dalle linee guida* )

Favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo ed un consapevole benessere psico-fisico. Lo studente al termine del percorso quinquennale deve acquisire apprendimenti che lo mettano in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace. Prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solo addestrativa delle scienze motorie e sportive.

### 5) **Finalità specifiche dello studio della disciplina:** ( *trarre dalle linee guida* )

Favorire negli studenti non solo il perseguimento della corretta pratica sportiva, attraverso corrette azioni motorie, ma anche il perseguimento di obiettivi finalizzati alla consapevolezza del ruolo culturale che ha questa disciplina. In modo trasversale si collega all'educazione alla cittadinanza attiva, utilizzando le regole sportive come strumento di convivenza civile, la partecipazione alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione con compiti di arbitraggio e di giuria, riconoscendo comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, conoscendo e osservando le regole di base per la prevenzione degli infortuni, adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.

**6) Metodologie utilizzate** (lezione frontale, lezione interattiva e/o partecipata, cooperative learning, spiegazioni e/o attività pratiche, ecc.):

Vengono utilizzate: lezioni pratiche in grande e piccolo gruppo, lezioni frontali, lezioni interattive e/o partecipate.

Per far sì che gli allievi diventino parte attiva del processo educativo e che si sentano coinvolti in prima persona, si parte in genere da una impostazione globale delle attività per passare poi al lavoro analitico, per consentire ad ognuno di prendere coscienza degli aspetti più specifici di ogni gesto motorio. Si cerca sempre di lavorare in modo da avere un continuo coinvolgimento di tutto il gruppo evitando inutili momenti di attesa. Si articolano le lezioni in modo da rendere l'attività il meno ripetitiva possibile per tenere viva l'attenzione degli allievi.

Si alternano proposte di lavoro di tipo strutturato, semi-strutturato e in parte anche libero.

Si propongono molte attività di gioco di gruppo e di squadra per sviluppare nei ragazzi il giusto agonismo e tenere il più possibile vivo il loro impegno e il loro interesse.

**7) Strategie per il recupero:**

Il recupero verrà svolto sempre in itinere durante la usuale attività. Gli alunni in difficoltà verranno seguiti con particolare attenzione durante le lezioni con interventi immediati e mirati adeguati alle loro singole potenzialità.

## PROGRAMMAZIONE ANNUALE

### **CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE TERZA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<p><b>Conoscenze</b></p> <p>( RIPRESE DALLE LINEEGUIDA)</p>	<p><b>Contenuti</b></p> <p><b>DAL LIBRO in adozione .....</b></p>	<p><b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.</li> <li>• Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo.</li> <li>• Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.</li> </ul>	<p><b>ATTIVITÀ PRATICHE</b></p> <p>Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi</p> <p>Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza</p> <p><b>Test trimestre:</b> verticale alla spalliera/ salita quadro svedese, salita alla pertica/ esercizio alla scaletta, /agility test Cooper 12 minuti di corsa</p> <p><b>Test pentamestre:</b> coordinazione saltelli alla funicella in movimento, circuito a stazioni, percorso destrezza a tempo, velocità 20 m in palestra</p> <p><b>Pallavolo:</b> fondamentali individuali (palleggi, bagher sul capo, battuta dall'alto, schiacciata,</p>	<p>Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del secondo biennio, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.</p> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove previsto (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p> <p>Al termine della classe terza lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito un'ampia gamma di gesti motori di base utili per la formazione motoria e sportiva.</p>



- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza dell'enorme igiene da seguire durante la pratica di attività sportive.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il lessico specifico settoriale.
- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.

muro a secco), gioco sei contro sei con regolamento semplificato.

**Test trimestre:** dieci palleggi sul capo alternati a dieci bagher, dieci palleggi alternati a bagher a coppie con la rete, battute dall'alto da fondo campo o da zone più vicine alla rete

**Pallamano:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, gioco di squadra (difesa e di attacco), regole generali del gioco.

**Test pentamestre:** percorso con tecnica dei fondamentali individuali a scelta

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipici difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque con regolamento semplificato.

**Hit-ball :** fondamentali individuali di tiro, alzata e passaggio, attacco e difesa, gioco di squadra regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5

**Badminton:** tecniche del movimento, fondamentali individuali, regole di gioco, gioco uno contro uno,

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpo dritto- rovescio, battuta) e regole di gioco. Giocano contro uno

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regole di alcuni giochi sportivi non convenzionali

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:

Conoscenze teoriche relative all'attività svolta in palestra agli sport trattati.

**Educazione civica:** sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza e teorico con dad)

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regolamento di giochi di squadra programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati</li> </ul>	
--	---	--

**CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE QUARTA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<b>Conoscenze</b> ( RIPRESE DALLE LINEE GUIDA )	<b>Contenuti</b> <b>DAL LIBRO in adozione .....</b>	<b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).
Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare. • Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale,	<b>ATTIVITÀ PRATICHE</b>  Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza	Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del secondo biennio, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.  Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.

orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale ed dinamico, senso del tempo e del ritmo.

- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza dell'enorme igiene da seguire durante la pratica di attività sportive.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il

**Test trimestre:** lancio palla medica 2/3kg in avanti stazione eretta, percorso sportivo/ Illinois agility test, mini Cooper 6' minuti di corsa

**Test pentamestre:**, piegamento arti superiori, velocità navetta 30 m, getto del peso.

**Pallavolo:** ripasso fondamentali individuali;

**Test trimestre:** battuta dall'alto tennis o flot, tecnica della schiacciata sia a secco che con lapalla ferma, cinque palleggi in salto zone definite, tecnica del pallonetto.

Gioco sei contro sei.

**Pallamano:** ripasso fondamentali individuali ( palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori, gioco di squadra ( difesa ed attacco), regole generali del gioco.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra ( tipidi difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque con regolamento semplificato.

**Hit-ball :** fondamentali individuali di tiro, alzata e passaggio, attacco e difesa, gioco di squadra regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5.

**Test pentamestre:** percorso con tecnica individuale

**Badminton:** tecniche del movimento, regole di gioco, approccio gioco in singolo e in doppio

Al termine della classe quarta l'allievo dovrà dimostrare di aver acquisito un minimo senso critico e creativo con la consapevolezza di essere parte attiva di ogni esperienza corporea, vissuta anche semplice.



- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpodritto- rovescio, battuta) e regole di gioco.  
Partite in singolo e in doppio.

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regole di alcuni giochi sportivi non convenzionali

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

## **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:  
Conoscenze teoriche relative all'attività svolta in palestra agli sport trattati.

**Educazione civica:** sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza e teorico con dad)

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regolamento di dei giochi di squadra programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe.



- |  |   |  |
|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati</li></ul> |  |
|--|---|--|

## **ABILITÀ PREVISTE DALLE LINEE GUIDA PER IL QUINTO ANNO e Obiettivi minimi**

<b><u>ABILITÀ del quinto anno</u></b> RIPORTARE LE ABILITÀ PREVISTE DALLE LINEE GUIDA	<b><u>Abilità minime del quinto anno</u></b> Definire le abilità minime per BES
<p>Nel quinto anno gli alunni dovranno essere in grado di comprendere quale importanza riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva per il benessere psicofisico individuale e collettivo e saperla esercitare in modo efficace.</p> <p>Saper creare collaborazioni e relazioni, applicare le regole di gioco degli sport conosciuti, saper svolgere compiti di organizzazione e arbitraggio, partecipare alle gare e iniziative proposte dalla scuola.</p> <p>Riconoscere i comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute, riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo</p> <p>Saper usare le regole sportive come strumento di convivenza civile.</p> <p>Il raggiungimento delle abilità motorie saranno monitorate anche con test pratici relativi alle capacità coordinative e condizionali (equilibrio statico e dinamico, coordinazione oculo manuale – spazio temporale, destrezza/ forza, resistenza, velocità, mobilità) con o senza attrezzi. Test specifici sulle discipline sportive trattate (pallavolo, pallamano, Hitball calcio cinque, basket, giochi popolari non convenzionali, acrosport e lezioni pratiche tenute dagli allievi su un'attività concordata).</p>	<p>Per quanto riguarda gli obiettivi minimi da perseguire ogni studente al termine dell'anno dovrà dimostrare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• di aver in parte compreso quale è il compito dello sport relativamente al benessere psicofisico</li><li>• di essere in grado di collaborare in modo positivo con i compagni in situazioni anche semplici</li><li>• di conoscere almeno in parte alcuni regolamenti dei giochi sportivi praticati a scuola</li><li>• mettere in atto un comportamento adeguato per la prevenzione degli infortuni</li><li>• Rispettare le semplici regole di buona convivenza civile</li><li>• Di essere consapevole del proprio percorso sportivo</li><li>• Di aver frequentato almeno i due terzi delle lezioni pratiche e di aver lavorato con sufficiente impegno</li></ul> <p>Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.</p>

**CONOSCENZE, CONTENUTI ED OBIETTIVI MINIMI DELLA CLASSE QUINTA** (ARTICOLARE LE CONOSCENZE PREVISTE DALLE LINEE GUIDA NEI CONTENUTI E DEFINIRE GLI OBIETTIVI MINIMI PREVISTI PER CIASCUNA CONOSCENZA )

<b>Conoscenze</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi e contenuti minimi:</b> i contenuti minimi disciplinari in termini di conoscenze che ogni allievo dovrebbe
<i>( RIPRESE DALLE LINEEGUIDA)</i>	<b>DAL LIBRO in adozione .....</b>	<i>possedere per arrivare alla sufficienza. Gli stessi obiettivi si applicano agli allievi disabili con valutazione conforme e agli allievi con BES (non DSA).</i>

- Potenziamento fisiologico: miglioramento della resistenza generale, della forza, della velocità e della mobilità articolare.
- Rielaborazione degli schemi motori di base: coordinazione generale, orientamento spaziotemporale, lateralizzazione, equilibrio posturale e dinamico, senso del tempo e del ritmo.
- Acquisizione e perfezionamento qualitativo della più vasta gamma di abilità motorie e di gesti tecnici.
- Conoscenza delle norme fondamentali di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente durante la pratica sportiva.
- Conoscenza delle norme igieniche da

## ATTIVITÀ PRATICHE

Corse con variazione di ritmo, intensità e durata, andature preatletiche, stretching, circuit-training, esercizi a corpo libero svolti con resistenze naturali, staffette, esercizi a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di riporto svolti con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi

Esercizi di mobilitazione attiva Percorsi di destrezza

**Test trimestre** sospensione alla spalliera/ lancio palla medica dorsale salto in lungo triploda fermo, mini Cooper 6 minuti di corsa

**Test pentamestre**: esercizio alla scaletta, addominali alla spalliera, circuito a stazioni, percorso a tempo destrezza e sportivo, test velocità navetta 10 m x5m. Eventuale attività proposta dagli allievi concordata con l'insegnante /o preparazione di un riscaldamento.

**Pallavolo**: ripasso fondamentali individuali (palleggi, bagher, battuta, schiacciata, muro, pallonetto), gioco sei contro sei.

**Test trimestre**: battuta a zona tennis o flot, tecnica sella schiacciata con palla in movimento o ferma, tecnica del muro a secco

Gli obiettivi e i contenuti sono quelli citati in precedenza, propri del quinto anno, dosati e calibrati sulle effettive potenzialità di ogni allievo.

Verranno utilizzati strumenti dispensativi e compensativi dove è previsto, (tempi più lunghi per l'assimilazione di test pratici, concetti teorici e dei nuovi gesti motori). Eventuale possibilità di ripetere il gesto motorio e le conoscenze teoriche fino all'acquisizione.

Al termine del quinto anno, lo studente dovrà essere almeno in parte capace di orientare le proprie attitudini personali e essere in grado di trasferire le proprie abilità e conoscenze in alcuni contesti di vita a lui più congeniali. Dovrà conoscere e mettere in pratica i corretti stili di vita acquisiti con l'educazione motoria in sinergia con alcuni principi dell'educazione alla salute.

seguire durante la pratica di attività sportive.

- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
  - Conoscere la spiegazione verbale del gestomotorio e tradurla in pratica
- Conoscere il lessico specifico settoriale.
- Conoscere e interpretare, riprodurre, spiegare diagrammi, tabelle, grafici, disegni.
  - Conoscere la consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – per il benessere individuale e collettivo e di esercitarla in modo efficace

**Pallamano:** ripasso fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio e in sospensione, rigori) e di squadra (tipi di difesa ed attacco), regole generali del gioco.

**Pallacanestro:** fondamentali individuali (palleggi, passaggi, tiri in doppio appoggio, in sospensione e in terzo tempo) e di squadra (tipi di difesa e di attacco), gioco cinque contro cinque.

**Test pentamestre:** percorso con fondamentali individuali

**Hit-ball :** ripasso fondamentali individuali di tiro alzato , passaggio gioco di squadra di attacco ed difesa, regole di gioco.

**Calcio 5** fondamentali individuali e di squadra: il calcio, passaggio, tiro in porta, lo stop, la presa del portiere, gioco 5:5.

**Test pentamestre:** percorso con fondamentali individuali

**Badminton:** tecniche del movimento, regole di gioco, gioco in singolo e in doppio.

**Tennis tavolo:** fondamentali individuali (colpodritto- rovescio, battuta) e regole di gioco.

Partite in singolo e in doppio.

**Atletica Leggera:** alcune specialità: velocità, resistenza, mezzofondo, getto del peso, staffetta.

Fondamentali individuali e di squadra e regoledi alcuni giochi sportivi non convenzionali.

**Eventuali attività proposte da enti sportivi del territorio utili alla crescita motoria e personale degli allievi**

### **CONOSCENZE TEORICHE**

Per tutti gli allievi:

- Regole principali dei giochi di squadra trattati nel corso dell'anno scolastico e le tecniche di riscaldamento.

Educazione civica: sport e solidarietà (argomento trattato prevalentemente nell'aspetto pratico con lezione in presenza teorico con dad)

- L'alimentazione e i principi nutritivi
- L'alimentazione dello sportivo
- Il doping
- Attività in ambiente naturale

Per gli allievi esonerati per ragioni di salute dalle lezioni pratiche:

- Regole e fondamentali individuali e di squadra di giochi sportivi programmati per la classe
- quesiti scritti o orali relativi alle attività svolte in palestra dai compagni
- argomenti teorici trattati dalla classe
- eventuali relazioni o ricerche approfondite su argomenti concordati.

## 9) STRUMENTI DI VALUTAZIONE, E NUMERO MINIMO PROVE QUADRIMESTRALI

Prove pratiche. Osservazioni da parte del docente durante le attività. Il numero delle prove pratiche sarà indicativamente 3/4 a periodo. E' prevista una valutazione relativa all'educazione civica. Inoltre è prevista anche una valutazione soggettiva da parte del docente una per il trimestre e una per il pentamestre che terrà soprattutto in considerazione l'impegno e la partecipazione attiva alle lezioni, la serietà nell'affrontare le attività proposte e i contributi sportivi apportati dagli allievi, la fantasia sportiva la collaborazione e disponibilità verso i compagni durante le attività. I riposi dall'attività pratica sono stati concordati 2 nel trimestre e 2 nel pentamestre.

Solo per le classi quinte: teoria il doping, la sana l'alimentazione, l'alimentazione dello sportivo e il regolamento di tutti i giochi sportivi trattati e le tecniche di riscaldamento.

## 10) CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli strumenti usati per la verifica formativa sono:

Test motori, l'osservazione costante degli allievi durante le lezioni e la correzione continua degli esercizi durante il loro svolgimento.

Per la verifica sommativa delle abilità pratiche si fa uso di griglie osservative, test e prove motorie di vario genere.

Per verificare le conoscenze teoriche acquisite si fa uso di quesiti soprattutto orali durante l'attività pratica, ma anche prove strutturate e semi strutturate, relazioni su argomenti trattati o concordati con l'insegnante ( in particolare per gli allievi esonerati dall'attività pratica)

Ai fini della valutazione del trimestre e pentamestre si tiene conto:

- dei risultati delle verifiche pratiche e teoriche
- del numero di lezioni svolte praticamente durante il quadrimestre da ogni alunno, considerando che la non partecipazione all'attività pratica senza adeguate motivazioni è un elemento penalizzante
- del grado di impegno, partecipazione e disponibilità dimostrati da ciascun alunno durante le lezioni.
- della partecipazione degli alunni ai Campionati Studenteschi e ai vari tornei organizzati dalla rete pinerolese o dall'Ufficio Ed. Fisica di Torino o da altri enti sportivi.
- della partecipazione ad attività sportiva agonistica extrascolastica degli allievi

Al termine dell'anno l'alunno dovrà aver sviluppato le competenze relative ad uno dei livelli sotto descritti:

**Livello base (voto 6/10):** lo studente effettua esercizi ginnici semplici e la pratica di alcuni fondamentali individuali di un gioco sportivo, in situazioni note, mostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure fondamentali. Conosce schematicamente gli argomenti teorici del programma.

**Livello intermedio (7-8/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie complesse anche non note, compie scelte appropriate, mostrando di saper utilizzare le conoscenze e le abilità acquisite. Oltre a conoscere gli argomenti teorici del programma riesce ad approfondirli.

**Livello avanzato (9-10/10):** lo studente effettua esercitazioni ginnico- sportive adattandosi al meglio in situazioni motorie non note, pratica almeno uno sport a livello agonistico, mostrando padronanza nell'uso delle conoscenze e delle abilità. Nella teoria conosce perfettamente gli argomenti trattati e sa proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

**GRIGLIA DI VALUTAZIONE DEL DIPARTIMENTO** (nel caso di discipline con valutazione sia scritta che orale, inserire entrambe le griglie)

Le griglie di valutazione dei test proposti sono reperibili sui testi adottati dalle singole classi o da griglie predisposte dai docenti tenendo conto del livello motorio degli alunni relativamente alle discipline sportive trattate e alle attività proposte durante le lezioni.

#### **GRIGLIA DI VALUTAZIONE.**

Gli insegnanti di scienze motorie concordano la seguente griglia di valutazione al termine del trimestre e pentamestre:

- Il **voto 9/10** sarà dato agli alunni che

A – mostrano notevole interesse e predisposizione per la disciplina

B – rispettano le regole e il materiale della palestra

C – portano sempre l'abbigliamento adatto per svolgere le attività pratiche

D – acquisiscono movimenti complessi e li esprimono in maniera raffinata in tutte le attività

E – organizzano le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi e finalizzati

F – eccellono in una disciplina sportiva che praticano ad un livello buono.

G - Nella teoria conoscono perfettamente tutti gli argomenti trattati e sanno proporre e sostenere le proprie opinioni e assumere autonomamente decisioni consapevoli.

- Il **voto 8** sarà dato agli alunni che:

A – mostrano interesse costante, portano il materiale occorrente e rispettano le regole

B – mostrano capacità coordinative e condizionali abbastanza sviluppate nelle varie discipline sportive.

C – Conoscono gli argomenti teorici trattati in maniera approfondita ed esauriente.

- Il **voto 7** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano assiduamente e mostrano interesse per la disciplina

B – migliorano in maniera significativa le capacità condizionali e coordinative anche se commettono delle imprecisioni nell'espressione di qualche gesto motorio di difficoltà medio-alta.

C – conoscono quasi tutti gli argomenti teorici trattati in maniera esauriente.

- Il **voto 6** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano in maniera non sempre costante

B – elaborano gli schemi motori in maniera semplice

**C – oppure pur mostrando qualche difficoltà nell'apprendimento motorio si applicano con impegno e costanza**

**D – oppure possiedono buone qualità motorie che non usano e non sfruttano in maniera adeguata.**

E – Conoscono buona parte, anche se in maniera schematica, gli argomenti teorici trattati.

- Il **voto 5** sarà dato agli alunni che:

A – partecipano e s'impegnano in maniera saltuaria nonostante le continue sollecitazioni da parte del docente

B – mostrano difficoltà ad incrementare le capacità condizionale e coordinative

C – conoscono in maniera superficiale e con qualche lacuna una parte degli argomenti teorici trattati.

- Il **voto 4** sarà dato agli alunni che:

A – mostrano una scarsa partecipazione ed un impegno molto superficiale

B – conoscono appena qualche argomento teorico trattato e con molte lacune nella esposizione.

- I **voti 1/2/3** saranno dati agli alunni che:

A – hanno un rifiuto totale per le attività motorie e sportive, e una conoscenza quasi nulla degli argomenti teorici trattati.

**N.B. Per gli alunni esonerati nella parte pratica, vale quanto scritto nella programmazione dei contenuti e facendo riferimento per la valutazione quanto esposto nella griglia.**

Osasco, 21-11-2024

Docente di scienze motorie e sportive: prof. Barile Francesco