



Ministero dell'Istruzione e del Merito

**LICEO “P. L. NERVI – G. FERRARI”**

P.zza S. Antonio – 23017 Morbegno (So)

*Indirizzi: Artistico, Linguistico, Scientifico, Scientifico - opz. Scienze applicate*

email certificata: [SOPS050001@pec.istruzione.it](mailto:SOPS050001@pec.istruzione.it)

email Uffici: [sops050001@istruzione.it](mailto:sops050001@istruzione.it)

Tel. 0342612541

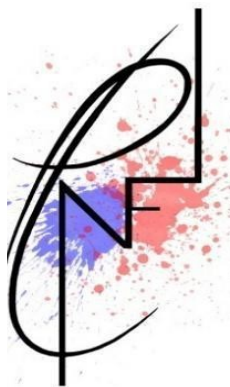
C.F. 91016180142

---

## **PROGRAMMAZIONE della ATTIVITA' DIDATTICA**

DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2025/2026



[www.nerviferrari.edu.it](http://www.nerviferrari.edu.it)

## **1. Apporto della disciplina al percorso formativo del corso di studi**

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive consente allo studente di

- acquisire consapevolezza del proprio corpo, delle sue caratteristiche morfologico-funzionali e delle sue capacità motorie; di aver cura di sé, di sapersi misurare e saper affrontare le diverse difficoltà;
- saper praticare in modo consapevole e responsabile attività motorio-sportive (sviluppare il senso di autodisciplina, prendere in carico, dare il proprio contributo, cooperare, avere il massimo rispetto della propria e dell'altrui sicurezza, saper misurare il rischio, saper dialogare e saper rispettare le differenze);
- essere consapevole del significato dello sport "educato" ai valori della socialità, rispetto e fairplay (rispetto delle regole, rispetto dei compagni, educare al valore della collaborazione e acquisire il senso della responsabilità collettiva e individuale, saper perdere con dignità e saper vincere con onore);
- saper rispettare ciò che lo circonda (ambiente naturale e non; attrezzi); saper valorizzare la specificità del territorio con la riscoperta delle opportunità offerte dall'ambiente;
- essere consapevole della necessità di tutelare la propria salute attraverso: il movimento e la corretta alimentazione;
- scoprire e sviluppare attitudini personali orientabili verso specifiche discipline sportive;
- sperimentare l'uso di tecnologie applicabili ad attività pratiche.

### **Obiettivi disciplinari del PRIMO BIENNIO**

- Saper riconoscere le finalità dei test proposti;
- Essere in grado di gestire il ritmo della camminata sportiva in base allo spazio, al tempo e alla morfologia del territorio;
- Essere in grado di gestire il ritmo di corsa in base allo spazio o al tempo;
- Essere in grado di gestire un determinato ritmo di lavoro;
- Saper vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale di entità adeguata;
- Saper individuare semplici esercizi per il potenziamento e per l'allungamento muscolare degli arti inferiori e superiori;
- Saper realizzare semplici movimenti in base alle diverse situazioni spazio – temporali;
- Saper eseguire semplici gesti tecnici;
- Saper attuare semplici movimenti in forma economica;
- Saper controllare i diversi segmenti corporei e il loro movimento;
- Saper compiere movimenti o coprire distanze nel minor tempo possibile;
- Saper intervenire, in modo adeguato, in situazioni ludico-sportive;
- Saper individuare assi, piani, movimenti e posizioni fondamentali del corpo;
- Saper individuare le strutture fondamentali del sistema scheletrico: ossa e articolazioni;
- Saper individuare posture corrette;
- Saper distinguere i paramorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori;
- Saper individuare gli aspetti fondamentali del sistema respiratorio;
- Saper individuare gli aspetti fondamentali dell'apparato cardiocircolatorio;
- Saper individuare gli effetti negativi del fumo, sul sistema respiratorio e sull'apparato cardiocircolatorio.

### **Obiettivi disciplinari del SECONDO BIENNIO**

- Saper riconoscere le finalità degli esercizi e dei test proposti;
- Essere in grado di gestire il ritmo della camminata sportiva in base allo spazio, al tempo e alla morfologia del territorio;
- Saper gestire un carico di lavoro aerobico e anaerobico;

- Saper adeguare il proprio ritmo di lavoro in base alle richieste;
- Saper vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale;
- Saper eseguire correttamente esercizi di potenziamento muscolare;
- Saper eseguire compiti motori che prevedano una coordinazione inter-segmentaria;
- Saper individuare esercizi per il potenziamento e per l'allungamento della muscolatura degli arti inferiori, degli arti superiori, della parete addominale e dorsale;
- Saper intervenire, in modo adeguato, in situazioni ludico-sportive;
- Saper individuare la corretta tecnica esecutiva di abilità motorie e sportive;
- Saper riconoscere le dinamiche fondamentali dei giochi sportivi di squadra;
- Saper individuare le principali caratteristiche del sistema muscolare;
- Saper individuare e localizzare i principali muscoli del corpo;
- Saper individuare il tipo di lavoro muscolare;
- Saper riconoscere le azioni di alcuni muscoli;
- Saper individuare attività aerobiche e anaerobiche;
- Saper individuare le diverse modalità di rifornimento e di recupero energetico;
- Saper individuare le caratteristiche che contraddistinguono la resistenza, la forza e la velocità quali capacità motorie condizionali.

### **Obiettivi disciplinari CLASSE QUINTA**

- Saper padroneggiare le proprie potenzialità motorie;
- Essere in grado di gestire il ritmo della camminata sportiva in base allo spazio, al tempo e alla morfologia del territorio;
- Saper gestire un carico di lavoro aerobico e anaerobico;
- Saper adeguare il proprio ritmo di lavoro in base alle richieste;
- Saper riconoscere le finalità degli esercizi e dei test proposti;
- Saper applicare la corretta tecnica esecutiva;
- Saper motivare la tecnica esecutiva di alcuni gesti;
- Saper realizzare azioni motorie che prevedano una complessa coordinazione inter-segmentaria;
- Saper individuare esercizi per il potenziamento e per l'allungamento della muscolatura degli arti inferiori, e superiori, della parete addominale e dorsale;
- Saper vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale;
- Saper eseguire correttamente esercizi di potenziamento muscolare;
- Saper intervenire tecnicamente e tatticamente in modo adeguato, in situazioni ludico-sportive;
- Saper combinare in successione abilità motorie e sportive;
- Saper individuare attività motorio-sportive per il miglioramento della funzionalità di sistemi e apparati;
- Saper riconoscere le dinamiche fondamentali dei giochi sportivi di squadra;
- Saper individuare i benefici del movimento;
- Acquisire la consapevolezza dell'importanza della pratica sportiva per il benessere psicofisico;
- Saper individuare l'ambito applicativo delle sostanze dopanti studiate;
- Saper mettere in relazione le sostanze dopanti e gli effetti collaterali;
- Saper riconoscere i principali nutrienti per una corretta alimentazione;
- Saper gestire il fabbisogno idrico ed energetico in rapporto all'attività sportiva;
- Saper individuare sani integratori per una corretta pratica sportiva;
- Saper individuare le corrette modalità di intervento in caso di primo soccorso.

## **2. Programmi**

### **CONTENUTI PRATICI PRIMO BIENNIO**

Test iniziali: viene effettuata una prova comune per tutti nel trimestre e nel pentamestre .

Attività volte al miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, forza/resistente e velocità.

Attività volte al miglioramento dell'estensibilità e della mobilità articolare.

Attività per migliorare le capacità coordinative speciali quali le capacità di accoppiamento e combinazione, la capacità di equilibrio statico e dinamico, la capacità di reazione, la capacità di organizzazione spazio – temporale, la capacità di orientamento, la capacità di differenziazione sensoriale e la capacità di ritmo con e senza musica.

Attività finalizzate all'acquisizione o al perfezionamento di abilità motorie.

Attività ed esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento di alcuni fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra.

Esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento di alcune specialità dell'atletica leggera.

Attività sportive individuali.

Giochi sportivi di squadra codificati e non codificati.

### **ARGOMENTI DI TEORIA DEL PRIMO BIENNIO**

*Nomenclatura delle parti esterne del corpo. Posizioni, movimenti, assi e piani.*

*Aspetti fondamentali del sistema scheletrico: ossa e articolazioni.*

La colonna vertebrale, il concetto di postura e i vizi del portamento. La back school (cenni).

Aspetti fondamentali del sistema respiratorio.

Aspetti fondamentali dell'apparato cardiocircolatorio.

Fumo: sistema respiratorio e apparato cardiocircolatorio.

### **CONTENUTI PRATICI DEL SECONDO BIENNIO e DELLA CLASSE QUINTA**

Test iniziali: viene effettuata una prova comune per tutti nel trimestre e nel pentamestre.

Attività per il miglioramento delle capacità condizionali: resistenza aerobica e anaerobica, forza/resistente, forza/veloce e velocità.

Attività per migliorare l'estensibilità muscolare e la mobilità articolare.

Attività per migliorare e affinare capacità coordinative speciali.

Attività per migliorare le capacità coordinative speciali quali le capacità di accoppiamento e combinazione, la capacità di equilibrio statico e dinamico, la capacità di reazione, la capacità di organizzazione spazio – temporale, la capacità di orientamento, la capacità di differenziazione sensoriale e la capacità di ritmo con e senza musica

Attività finalizzate all'acquisizione o al perfezionamento di abilità motorie.

Attività ed esercizi didattici per l'apprendimento o per il perfezionamento di abilità motorie sportive: tecnica dei fondamentali individuali dei giochi sportivi di squadra.

Esercizi didattici per l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica esecutiva di alcune specialità dell'atletica leggera

Attività sportive individuali.

Giochi sportivi di squadra codificati e non codificati.

## **ARGOMENTI DI TEORIA DEL SECONDO BIENNIO E DELLA CLASSE QUINTA**

*Aspetti fondamentali del sistema muscolare. Analisi dei diversi tipi di contrazione.*

*Localizzazione di alcuni muscoli e studio dell'azione svolta.*

I meccanismi energetici e le modalità di recupero. Attività aerobica e anaerobica.

La resistenza, la forza e la velocità quali capacità motorie condizionali. Metodiche e periodizzazione dell'allenamento.

Educazione alimentare

*I benefici del movimento sui diversi sistemi e apparati, con richiami dei principali aspetti anatomici e funzionali.*

*Il doping e le sostanze dopanti. Gli Integratori.*

*Elementi di primo soccorso.*

### **3. Metodi e strumenti**

Il metodo d'insegnamento del movimento che riguarda la spiegazione del gesto motorio, delle sue ragioni e dei suoi scopi mediante: lezione frontale, interattiva, esperienza pratica individuale e/o di gruppo.

Il metodo di apprendimento del movimento: il metodo analitico e il metodo globale.

Criteri adottati: il criterio della multilateralità orientata (utilizzare una vasta gamma di esercizi per ampliare il bagaglio motorio); il criterio della progressività del carico di lavoro; il criterio della gradualità degli esercizi e delle situazioni di gioco proposte (dal semplice al complesso, dal facile al difficile) e il criterio dell'individualizzazione del carico di lavoro.

Il metodo frontale e la discussione guidata nella parte teorica.

Gli strumenti e spazi fruibili:

palestra; piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra; ambiente naturale, cortile della scuola, pista ciclabile, "Arengario", pista di atletica "campo Merizzi" e impianti presenti sul territorio, "Tennis Club" Morbegno

Libro di testo, documenti analogici e digitali.

Strumenti tecnologici.

### **4. Tipologia e numero di verifiche concordate, criteri di valutazione**

Nel corso del primo periodo si effettueranno minimo due prove; nel secondo minimo tre.

La valutazione trimestrale e finale si esprimerà con un voto unico e comprenderà: le prove pratiche, scritte e/o orali (facoltative), l'impegno, la frequenza attiva e i progressi dimostrati.

Si utilizzerà la scala di valori dall'uno a dieci.

Le diverse prove pratiche evidenzieranno: il livello delle capacità condizionali, delle capacità coordinative speciali e l'apprendimento e miglioramento delle abilità motorie.

Le prove scritte e/o orali verificheranno il grado di conoscenza dei contenuti e il possesso di una terminologia adeguata.

Sarà a discrezione di ogni singolo docente modificare e/o integrare i contenuti teorici in base alle caratteristiche delle classi, alla disponibilità di spazi e attrezzature, alla risposta degli studenti e alle diverse proposte didattiche pervenute anche dai vari consigli di classe utilizzando quindi diverse strategie di coinvolgimento per avere un feedback positivo da parte della classe.

### **Griglia di valutazione prove scritte**

Nelle prove di verifica a risposta multipla sono attribuiti 0.50 punti ad ogni risposta corretta; l'errore non comporta la sottrazione del punteggio.

Nelle risposte a domanda aperta può essere attribuito un punteggio massimo di quattro punti nel rispetto dei seguenti indicatori:

<b>LIVELLI DI PRESTAZIONE</b>	<b>Punteggio quesito 4p.</b>
In caso di risposta totalmente assente	0
Risposte pressoché nulle o incoerenti	0.75
Risposte lacunose e linguaggio poco appropriato	1.25
Risposte frammentarie e linguaggio approssimativo	1.75
<b>Conoscenze essenziali e linguaggio impreciso</b>	<b>2.25</b>
Conoscenze corrette ed esauriente nei punti nodali e linguaggio accettabile	2.75
Conoscenze corrette e linguaggio adeguato	3.25
Conoscenze corrette, complete e linguaggio appropriato	3.50
Conoscenze complete e approfondite; uso di una terminologia specifica	4

### **Griglia di valutazione prove orali**

<b>VOTO</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>COMPETENZE</b> (chiarezza e correttezza espositiva)	<b>CAPACITA'</b> (analisi, sintesi e rielaborazione)
<b>1</b>	Risposta assente.		
<b>2</b>	Risposta assente.	Non comprende la domanda.	Analizza in modo incoerente.
<b>3</b>	Possiede una conoscenza quasi nulla dei contenuti	L'esposizione è alquanto carente e la terminologia inadeguata.	Non dimostra alcuna capacità di analisi.
<b>4</b>	La conoscenza dei contenuti è inesatta e carente.	Espone in modo scorretto e frammentario.	Seppur guidato, esegue analisi e sintesi confuse e collegamenti inadeguati.
<b>5</b>	La conoscenza dei contenuti è parziale e confusa.	Generalmente espone in modo poco chiaro con un lessico povero e approssimativo.	Generalmente esegue analisi e sintesi inadeguati; effettua collegamenti solo se guidato.
<b>6</b>	Conosce i contenuti ma in modo superficiale.	Espone i contenuti in modo semplice con qualche imprecisione.	Effettua analisi e sintesi elementari, senza approfondimenti; i collegamenti sono alquanto superficiali.
<b>7</b>	Ha una conoscenza dei contenuti sostanzialmente completa ma non sempre corretta e approfondita.	Espone in modo coerente utilizzando un lessico non del tutto appropriato	Effettua alcuni collegamenti con adeguate capacità di analisi e sintesi.
<b>8</b>	La conoscenza dei contenuti è completa e corretta.	Espone utilizzando un lessico appropriato	È capace di analizzare e sintetizzare; organizza i contenuti con un certo grado di autonomia.
<b>9</b>	Conosce gli argomenti in modo corretto e approfondito; effettua adeguati collegamenti.	Espone in maniera ricca ed elaborata; il lessico è sempre appropriato.	È capace di rielaborare in modo autonomo i contenuti; effettua analisi, sintesi oltre ad adeguati collegamenti.

<b>10</b>	Conosce gli argomenti in modo corretto con approfondimenti personali.	Espone in maniera ricca ed elaborata; il lessico è preciso e appropriato.	È capace di rielaborare i contenuti in modo autonomo e personale; effettua approfondite analisi; le sintesi sono complete ed efficaci.
-----------	---	---	--

### Griglie di valutazione prove pratiche

<b>10</b>	<b>ECCELLENTE</b>	Dimostra una completa e totale padronanza motoria in ogni tipo di attività proposta; ottiene risultati eccellenti, applica soluzioni adeguate e personali alle varie situazioni motorio-sportive.
<b>9</b>	<b>OTTIMO</b>	Dimostra una completa e totale padronanza motoria in ogni tipo di attività proposta; applica i contenuti tecnici appresi in modo analitico e organico; ottiene ottimi risultati nei diversi ambiti motori.
<b>8</b>	<b>BUONO</b>	Elabora risposte motorie adeguate con esecuzione corretta e sicura; consegue risultati più che positivi nelle molteplici attività motorie condizionali e coordinative.
<b>7</b>	<b>DISCRETO</b>	Elabora risposte motorie parzialmente corrette; consegue risultati motorio condizionali e coordinativi superiori al livello minimo richiesto.
<b>6</b>	<b>SUFFICIENTE</b>	Elabora risposte motorie semplici ma adeguate; consegue risultati in linea con i livelli minimi richiesti.
<b>5</b>	<b>MEDIOCRE</b>	Presenta difficoltà nel trovare adeguate soluzioni alle varie richieste e applica in modo scorretto la tecnica esecutiva.
<b>4</b>	<b>INSUFFICIENTE</b>	Presenta gravi difficoltà nel trovare adeguate soluzioni alle varie richieste e applica in modo scorretto e inadeguato la tecnica esecutiva.

### Criteri di valutazione e attribuzione del voto finale del Primo e del Secondo periodo

<b>VOTO</b>	
<b>1- 2-3</b>	l'alunno non raggiunge assolutamente i minimi richiesti dal dato oggettivo ed evidenzia un sistematico rifiuto per la disciplina;
<b>4</b>	l'alunno non raggiunge i minimi richiesti e mostra un impegno incostante e inadeguato;
<b>5</b>	l'alunno raggiunge parzialmente i minimi richiesti e il suo impegno è poco costante e non adeguato;
<b>6</b>	l'alunno raggiunge i valori minimi stabiliti e partecipa dimostrando un certo impegno; l'alunno, pur non raggiungendo sempre gli obiettivi minimi stabiliti, mostra impegno nel cercare di superare le proprie difficoltà.
<b>7</b>	l'alunno supera il valore minimo stabilito; la partecipazione e l'interesse sono costanti;
<b>8</b>	l'alunno raggiunge buoni risultati sia in campo pratico che teorico; si applica con continuità ed impegno adeguato;
<b>9</b>	l'alunno supera ampiamente il valore minimo del dato oggettivo ed è disponibile al dialogo educativo; frequenta le lezioni con assiduità e partecipa in modo attivo;
<b>10</b>	l'alunno ottiene ottimi risultati in tutti i campi della disciplina; partecipa in modo attivo e costruttivo e si mostra disponibile verso i compagni che presentano difficoltà.

## **5. Interventi di recupero e di approfondimento**

Attività pratiche, individualizzate ed eventualmente differenziate, da svolgere, durante le lezioni, in momenti opportunamente programmati; ripetizioni delle spiegazioni sia su richiesta degli alunni sia durante la correzione delle verifiche.

A ciò, seguirà la programmazione di verifiche aggiuntive: pratiche, orali o scritte.

Morbegno, 5 ottobre 2025

I DOCENTI

prof.ssa Monia Lo Schiavo  
prof.ssa Cristina Arosio  
prof.ssa Ombretta Misto