



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

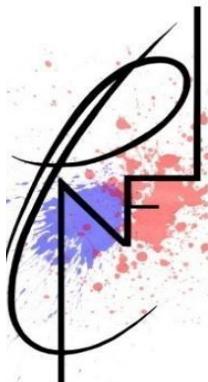
email Uffici: sops050001@istruzione.it

Tel. 0342612541

C.F. 91016180142

PROGRAMMAZIONE della ATTIVITA' DIDATTICA
DIPARTIMENTO di SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2025/2026



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 nutriente 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:

LIVELLI DI PRESTAZIONE	Punteggio quesito 4p.
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
Conoscenze essenziali e linguaggio impreciso	2.25
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

VOTO	CONOSCENZE	COMPETENZE (chiarezza e correttezza espositiva)	CAPACITA' (analisi, sintesi e rielaborazione)
1	Risposta assente.		
2	Risposta assente.	Non comprende la domanda.	Analizza in modo incoerente.
3	Possiede una conoscenza quasi nulla dei contenuti	L'esposizione è alquanto carente e la terminologia inadeguata.	Non dimostra alcuna capacità di analisi.
4	La conoscenza dei contenuti è inesatta e carente.	Espone in modo scorretto e frammentario.	Seppur guidato, esegue analisi e sintesi confuse e collegamenti inadeguati.
5	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.
6	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.
7	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.
8	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.
9	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.

10	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

10	ECCELLENTE	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.
9	OTTIMO	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.
8	BUONO	Elabora risposte motorie adeguate con esecuzione corretta e sicura; consegue risultati più che positivi nelle molteplici attività motorie condizionali e coordinative.
7	DISCRETO	Elabora risposte motorie parzialmente corrette; consegue risultati motorio condizionali e coordinativi superiori al livello minimo richiesto.
6	SUFFICIENTE	Elabora risposte motorie semplici ma adeguate; consegue risultati in linea con i livelli minimi richiesti.
5	MEDIOCRE	Presenta difficoltà nel trovare adeguate soluzioni alle varie richieste e applica in modo scorretto la tecnica esecutiva.
4	INSUFFICIENTE	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

VOTO	
1- 2-3	l'alunno non raggiunge assolutamente i minimi richiesti dal dato oggettivo ed evidenzia un sistematico rifiuto per la disciplina;
4	l'alunno non raggiunge i minimi richiesti e mostra un impegno incostante e inadeguato;
5	l'alunno raggiunge parzialmente i minimi richiesti e il suo impegno è poco costante e non adeguato;
6	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.
7	l'alunno supera il valore minimo stabilito; la partecipazione e l'interesse sono costanti;
8	l'alunno raggiunge buoni risultati sia in campo pratico che teorico; si applica con continuità ed impegno adeguato;
9	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;
10	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