



Ministero dell'Istruzione - Istituto Tecnico Tecnologico  
**I.T.I.S. "MAGISTRI CUMACINI"**

via C. Colombo – 22100 COMO - tel. 031.590585 – fax 031.525005– C.F.  
80014660130

e-mail: [cotf01000t@istruzione.it](mailto:cotf01000t@istruzione.it) [cotf01000t@pec.istruzione.it](mailto:cotf01000t@pec.istruzione.it)  
[info@magistricumacini.it](mailto:info@magistricumacini.it)

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



| <b>A.S. 2023-2024</b>                     |  |                        |                        |
|---|--|------------------------|------------------------|
| <b>SCUOLA</b>                             | <b>SEDE</b>  |                        |                        |
| <i>ITIS<br/>"MAGISTRI<br/>CUMACINI"</i>   | <i>COMO, località Lazzago – via Colombo s.n.c.</i> |                        |                        |
| <b>SETTORE</b>                            | <b>INDIRIZZO DI STUDIO</b>                         |                        |                        |
| <i>TECNOLOGICO</i>                        | <i>Scienze motorie e sportive</i>                  |                        |                        |
| <b>DISCIPLINA</b>                         | <b>CLASSE</b>                                      | <b>MONTE ORE ANNUO</b> | <b>DOCENTE</b>         |
| <i>Scienze<br/>motorie e<br/>sportive</i> | <i>4MM1</i>  | <i>64</i>              | <i>Diego Trombello</i> |

**PROGRAMMAZIONE DA SVOLGERE  
SCIENZE MOTORIE/EDUCAZIONE FISICA**  
anno scolastico 2023/2024

**LINEE GENERALI E COMPETENZE**

L'insegnamento di scienze motorie e sportive costituisce un ambito essenziale per favorire negli studenti il perseguimento di un equilibrato sviluppo e un consapevole benessere psico-fisico.  
Tale insegnamento concorre a far conseguire allo studente, al termine del percorso quinquennale, risultati di apprendimento che lo mettono 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". Si tratta di una prospettiva finalizzata a valorizzare la funzione educativa e non solamente addestrativa delle scienze motorie e sportive.

Le indicazioni ministeriali propongono un apprendimento per competenze = saper fare quindi essere capaci di usare conoscenze, abilità e capacità personali in ambito ludico, espressivo, sportivo, del benessere e del tempo libero.

Le competenze specifiche della disciplina, definite sulla base degli OSA e delle skill del 21° secolo risultano pertanto essere

- Adottare stili di vita orientati al benessere psicofisico
- Comunicare e operare in situazioni di gruppo
- Agire in modo consapevole e con metodo responsabile
- Utilizzare e sviluppare le capacità motorie
- Affinare la coordinazione
- Saper comprendere e approfondire gli spunti pratici secondo un'ottica scientifica che utilizzi gli attuali strumenti informatici.

L'attività sportiva potrà essere propedeutica all'eventuale attività prevista all'interno dei Centri Sportivi Scolastici.

I contenuti teorico pratici proposti nelle varie classi si potranno svolgere anche in tempi diversi da quelli programmati dal dipartimento

## IL SECONDO BIENNIO

Nel secondo biennio le Scienze Motorie e Sportive potranno basarsi sull'affermazione della consapevolezza di sé e, soprattutto, su un maggior grado di sviluppo psicofisico. Si è lavorato dunque in modo più specifico sulle capacità condizionali e sulla tecnica delle diverse discipline sportive, consolidando gli obiettivi già acquisiti tra cui

- la cultura del fair play nella vita di tutti i giorni
- il valore della corporeità come aiuto al superamento del disagio
- spirito critico nei confronti di atteggiamenti "devianti" in ambito sportivo e non.
- riflessione teorica su quanto svolto "con il corpo" per fornire le basi biologiche, fisiologiche e anatomiche del movimento.

### OBIETTIVI SPECIFICI DISCIPLINARI

| UDA  | OBIETTIVI  | CONTENUTI  |
|--|--|--|
| <b>1- Approfondimento importanza di un costante lavoro aerobico e suo utilizzo nei giochi e sport<br/>Durata- ottobre – novembre<br/>circa 8/10 lezioni</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>- Resistenza di base e specifica</li><li>- Attività aerobica e anaerobica</li><li>- Sapersi valutare durante un lavoro di resistenza</li><li>- Incrementare la capacità di resistenza metodi di incremento</li></ul>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Camminata</li><li>- Fartlek, lavoro intervallato lavoro lungo</li><li>- Esercizi di attivazione</li><li>- Rilevazione delle performance con app (runtastic Adidas)</li><li>- Test di yo yo recovery e dei 7 minuti e camminata veloce</li><li>- Lavori di resistenza e di durata combinando camminata e corsa</li><li>- La resistenza nel calcio pallacanestro pallamano</li><li>- La resistenza nei giochi di movimento</li></ul> |
| <b>2 Capacità coordinative approfondimento combinazione e accoppiamento ritmizzazione e orientamento spazio tempo<br/>Durata dicembre – gennaio<br/>circa 8/10 lezioni</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere le capacità coordinative speciali</li><li>- Utilizzo di piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative</li><li>- Approfondimento de salto con la corda e lo sviluppo della capacità coordinative</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Parte teorica spiegazione</li><li>- Saper saltare la corda e la sua correlazione con lo sviluppo delle capacità coordinative</li><li>- Saltare la corda in su 2 minuti riuscendo ad eseguire 180 salti</li><li>- Saper eseguire 10 tecniche con le funicelle</li><li>- Conoscere tutte le tecniche di salto</li><li>- Salto entrata e uscita corda solo e a gruppi</li></ul>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>3 LA Forza e il suo potenziamento con sovraccarichi- durata febbraio, marzo 8/10 lezioni</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomia della muscolatura</li> <li>- Funzione della muscolatura</li> <li>- Potenziamento dei vari distretti muscolari</li> <li>- Utilizzo di attrezzi da palestra</li> <li>- Differenza tra carico naturale e sovraccarico</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte teorica</li> <li>- Eseguire esercizi di potenziamento della muscolatura con sovraccarichi</li> <li>- Ripetizioni e lavoro a tempo sulla muscolatura addominale</li> <li>- Esercizi e recupero dopo lavoro con sovraccarico</li> <li>- Saper eseguire una tabella di lavoro con sovraccarichi</li> <li>- Lavoro piramidale e varie proposte</li> </ul> |
| <b>4 approccio e multi sportività durata aprile – maggio 8 lezioni</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper ideare giochi</li> <li>- Saper fare presentazioni storico regolamentare e tecnica</li> <li>- Saper Svolgere giochi di movimento</li> <li>- Saper fare sport</li> <li>- Saper eseguire spostamenti con la massima rapidità</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giochi popolari</li> <li>- Giochi di movimento palla prigioniera, palla e fuori, caccia la coppia</li> <li>- Pallamano</li> <li>- unihockey</li> <li>- Calcio</li> <li>- Pallacanestro</li> <li>- Prove sui cambi di direzione</li> <li>- Prove di velocità in linea</li> </ul>   |

## ATTIVITA' e CONTENUTI PER IL SECONDO BIENNIO E IL QUINTO ANNO

- **Esercizi:** a carico naturale e aggiuntivo, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati, ai grandi attrezzi, di rilassamento (in particolar modo di controllo della respirazione), in condizioni inusuali (per ritmo d'esecuzione, in spazio ridotto ecc.), di equilibrio in forma statica, dinamica e di volo.
- **Esercizi con sovraccarichi**
- **Prove diversificate di resistenza**
- **Attività sportive individuali:** ping pong, badminton, freccette, biliardo.
- **Attività pre sportive e sportive di squadra:** calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, baseball softball, rugby (educativo) tchoukball
- **Attività di arbitraggio** degli sport individuali e di squadra
- **Giochi di movimento polivalenti** palla prigioniera, palla e fuori, caccia la coppia
- **Attività di assistenza** diretta e indiretta alle attività
- Fisiologia in riferimento alle capacità condizionali. Uso e abuso di sostanze (doping);
- Lezioni personali ideazione presentazione e conduzione su sport o attività motoria

## METODOLOGIA DIDATTICA ADOTTATA

### METODI UTILIZZATI IN AMBITO COMPORTAMENTALE:

- verranno continuamente variate le coppie o i gruppi di lavoro durante le esercitazioni per favorire la socializzazione.
- verrà motivata quanto più possibile ogni proposta evidenziandone qualità e benefici.
- quando la pratica degli sport individuali e di squadra assume un carattere di competitività questa deve realizzarsi in armonia con l'istanza educativa sempre prioritaria, in modo da promuovere anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica sportiva.

### METODI UTILIZZATI IN AMBITO COGNITIVO:

- verranno utilizzati i metodi analitico e globale in alternanza, seguendo il principio della gradualità e della progressione dei carichi;
- quando possibile l'insegnamento sarà individualizzato e gli studenti invitati a correggersi anche reciprocamente;
- sarà costante il collegamento tra le spiegazioni tecniche/ teoriche e la pratica;
- si lavorerà anche in circuiti, stazione e percorsi per sfruttare al meglio tempo, spazio e attrezzature disponibili.

PROVE DI ACCERTAMENTO DELLE CAPACITA' EFFETTUATE

|               |  |  |
|---------------|--|--|
| <p>Quarte</p> | <p>Solo in caso di esonero o giustificazioni interrogazioni sugli argomenti proposti. Verrà assegnato un voto su impegno e partecipazione a quadrimestre</p> | <p>TEST SULLA RESISTENZA A SCELTA: yo yo recovery, test gacon, test 7 minuti<br/>         FUNICELLE: test su2 minut1, test 50/100, tecnica 10<br/>         PALLACANETRO: test conduzione slalom e tiro<br/>         PALLAVOLO: test sul servizio, palleggio e bagher<br/>         CALCIO: test sui palleggi e conduzione e calcio<br/>         TEST FORZA: tenuta plank, flessioni busto gambe, base piegamenti arti superiori e inferiori; circuito crossfit<br/>         TEST rapidità corsa frazionate<br/>         TEST velocità corsa 20 metri<br/>         TEST Lungo da fermo e Sargent</p> |
|---------------|--|--|

## DESCRITTORI VALUTAZIONE FINALE ADOTTATI

Il livello di SUFFICIENZA corrisponde al VOTO 6

| VOTO     | CONOSCENZE   | CAPACITA'/ABILITA'  | COMPETENZE  |
|----------|--|---|---|
| 1 2      | Nulla  | Non evidenziata   | Non conosce il linguaggio di base.<br>Non sa usare tecniche o procedimenti semplici   |
| 3 4      | Diffuse lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina.        | Comprende con difficoltà semplici quesiti e situazioni.   | Usa in modo disarticolato il linguaggio di base.<br>Usa con difficoltà procedimenti o tecniche disciplinari in semplici contesti.<br>Non riesce a sostenere e a raggiungere alcun risultato nelle prove fisiche                           |
| 5        | Parziali lacune nella conoscenza degli elementi principali della disciplina        | Comprende parzialmente semplici situazioni e non sempre riconosce i dati più espliciti della disciplina   | Usa poco il linguaggio di base.<br>Incontra difficoltà nell'uso dei procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti semplici<br>Ha difficoltà nel raggiungere performance  |
| <b>6</b> | <b>Conosce superficialmente gli elementi principali della disciplina</b>           | <b>Comprende situazioni e problemi di base riconoscendo solo i dati più espliciti</b>   | <b>Usa solo in parte il linguaggio di base.<br/>Usa in modo semplice procedimenti e tecniche disciplinari.<br/>Sa eseguire attività con risultati accettabili</b>   |
| 7        | Conosce discretamente gli elementi principali della disciplina                     | Comprende situazioni e operazioni di vario tipo e riconosce le informazioni e i dati fondamentali   | Usa discretamente il linguaggio di base specifico.<br>Usa in modo lineare procedimenti e tecniche disciplinari<br>Ottiene risultati buoni nelle prove pratiche  |
| 8        | Conosce in modo esauriente i contenuti disciplinari                                | Comprende situazioni in modo completo, individua informazioni implicite e le sintetizza in modo esauriente<br>E' in grado di creare approfondimenti   | Usa con proprietà il linguaggio della disciplina. Usa procedimenti e tecniche disciplinari in modo consapevole e in contesti vari.<br>Ottiene risultati ottimi nelle prove pratiche   |
| 9        | Conosce in modo completo i contenuti della disciplina                              | Applica autonomamente i dati delle conoscenze acquisite; è in grado di analizzare e di sintetizzare in modo completo e preciso, dati e informazioni   | Comunica con rigore e precisione.<br>Usa consapevolmente e in modo autonomo procedimenti e tecniche disciplinari anche in contesti nuovi.<br>Mostra grande capacità e padronanza con risultati più che ottimi nelle prove pratiche o test |
| 10       | Eccellente, approfondita e personalizzata la conoscenza dei contenuti disciplinari | Evidenzia autonomia nelle capacità di applicazione, analisi e sintesi che sa trasferire in vari contesti e situazioni; sa rielaborare in forma personale, equilibrata, precisa e approfondita | Comunica con rigore e precisione utilizzando un linguaggio fluido, vario pertinente e ricercato. Usa in modo autonomo e critico procedimenti e tecniche in vari contesti.<br>Mostra eccellenza nello svolgere test o prove pratiche       |

FIRMA RAPPRESENTANTI DI CLASSE

