



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

“ Graziella Fumagalli “

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo  
Istituto “G. Fumagalli” di Casatenovo (Lc)

Anno scolastico 2024/2025

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DIPARTIMENTALE DI SCIENZE MOTORIE

**1° anno:**

## **CAPACITÀ MOTORIE:**

• capacità coordinative e condizionali: Che cosa sono le capacità motorie e come interagiscono; Definiamo le capacità condizionali: La resistenza. La forza, La velocità, La flessibilità. Definiamo le capacità coordinative: Che cos'è la coordinazione; Le forme della coordinazione; La classificazione delle capacità coordinative; Le capacità coordinative generali; Le capacità motorie negli sport

## **SPORT E REGOLE:**

- Giochi con la palla
- Palla prigioniera sportiva
- Il dodgeball
- La pallavolo: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- La pallacanestro: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- Il calcio a 5: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- Il rugby: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- Il rugby: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- Ginnastica artistica
- Sport individuali: atletica

**2° anno:**

## **CAPACITÀ MOTORIE:**

• Le capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità, la flessibilità  
• La coordinazione e le capacità speciali: apprendere un nuovo movimento | Le capacità coordinative speciali | Principi generali per sviluppare le capacità coordinative

## **SPORT E REGOLE:**

- La pallavolo: Il campo | Le regole del gioco | Ripresa fondamentali individuali
- Il sitting volley
- La pallacanestro: Il campo | Le regole del gioco | Ripresa fondamentali individuali
- Il calcio a 5: Il campo | Le regole del gioco | Ripresa fondamentali individuali
- Il rugby: Il campo | Le regole del gioco | Ripresa fondamentali individuali
- La ginnastica elementi a corpo libero
- Il tennis tavolo: Il tavolo e l'attrezzatura | Le regole del gioco | I fondamentali
- La pallamano: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali individuali
- Sport individuali: atletica

## **CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:**

- Ritmo, musica e movimento: Il ritmo nella musica | Ritmo sport e timing

**3° anno:**

## **CAPACITÀ MOTORIE:**

- capacità coordinative e condizionali. La resistenza. La forza, La velocità, La flessibilità. Le capacità coordinative generali; Le capacità motorie negli sport



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

“ Graziella Fumagalli “

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

**SPORT E REGOLE:**

- La pallavolo: le posizioni in campo e il regolamento i ruoli | I fondamentali di squadra
- La pallacanestro | I ruoli | I fondamentali di squadra
- La pallamano | I ruoli | I fondamentali di squadra
- Il calcio a 5: Il campo | Le regole del gioco | I fondamentali di squadra
- Il tchoukball: Il campo | Le regole del gioco | La tattica di gioco
- Sport individuali: atletica

**CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:**

- attività con la musica

**4° anno:**

**CAPACITÀ MOTORIE:**

- Capacità condizionali e allenamento: il concetto di carico allenante, i principi dell'allenamento, i mezzi dell'allenamento, i tempi dell'allenamento.
- Allenare la forza: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della forza.
- Allenare la resistenza: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della resistenza
- Allenare la velocità: i metodi di allenamento, i principi dell'allenamento della velocità
- Allenare la flessibilità: i principi dell'allenamento della flessibilità, gli effetti degli esercizi di flessibilità.

**SPORT E REGOLE:**

- La pallavolo: Il campo | Le regole del gioco | Tattiche di squadra
- La pallacanestro: Il campo | Le regole del gioco | Tattiche di squadra
- Il calcio a 5: Il campo | Le regole del gioco | Tattiche di squadra
- La pallamano: Il campo | Le regole del gioco | Tattiche di squadra
- L'ultimate: il campo, le regole di gioco, i fondamentali individuali.
  
- Sport individuali: atletica

**CAPACITÀ E ABILITÀ ESPRESSIVE:**

- Attività con la musica

**5° anno:**

**CAPACITÀ MOTORIE:**

- capacità coordinative e condizionali. La resistenza. La forza, La velocità, La flessibilità. Le capacità coordinative generali; Le capacità motorie negli sport

**SPORT E REGOLE:**

- La pallavolo | Organizzazione tornei e arbitraggio
- La pallacanestro | Organizzazione tornei e arbitraggio
- Il calcio a 5 o a 11 | Organizzazione tornei e arbitraggio
- La pallamano | Organizzazione tornei e arbitraggio
- L'ultimate | Organizzazione tornei e arbitraggio
- Unihockey | Organizzazione tornei e arbitraggio
- Badminton | Organizzazione tornei e arbitraggio
- Sport individuali: atletica leggera

**OBIETTIVI MINIMI  
PRIMO BIENNIO**



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

“ Graziella Fumagalli “

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica</li><li>- Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità</li><li>- Imparare a riconoscere le proprie abilità</li><li>- esercitare la pratica motoria e sportiva</li><li>- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva</li><li>- Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina</li><li>- Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rielaborare schemi motori semplici</li><li>- Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata</li><li>- Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati</li><li>- Applicare i principi basilari di prevenzione per la sicurezza personale ed altrui nei differenti ambienti di lavoro</li><li>- Manifestare emozioni e stati d'animo</li><li>- Interagire all'interno del gruppo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere il proprio corpo, i movimenti di base, le qualità motorie)</li><li>- Semplici modalità codificate di comunicazione</li><li>- Alcuni linguaggi non verbali</li><li>- Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base)</li><li>- I principi fondamentali sulla sicurezza e sulla prevenzione degli infortuni</li><li>- Alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale</li></ul>

**OBIETTIVI MINIMI  
SECONDO BIENNIO**

COMPETENZE	ABILITA'/CAPACITA'	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Adattare le proprie abilità alle differenti proposte motorie</li><li>- Vivere positivamente il proprio corpo</li><li>- Praticare in modo adeguato l'attività motoria e sportiva riconoscendone la valenza positiva ai fini del benessere personale e dell'acquisizione di corretti stili di vita</li><li>- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica e dell'organizzazione dell'attività sportiva a livello scolastico</li><li>- Muoversi in sicurezza e rispettare l'ambiente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Svolgere attività di diversa durata ed intensità e riconoscere le variazioni fisiologiche che esse comportano</li><li>- Organizzare, anche in maniera assistita, le proprie conoscenze e capacità al fine di produrre semplici sequenze motorie</li><li>- Praticare, in maniera anche guidata, tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo</li><li>- Praticare gli sport scolastici ricoprendo i ruoli più congeniali alle proprie capacità</li><li>- Svolgere funzioni di giuria e arbitraggio nel gioco scolastico</li><li>- Utilizzare strumenti multimediali</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alcune categorie di esercizi</li><li>- Le regole di base degli sport individuali e di squadra svolti a scuola</li><li>- L'espressività corporea</li><li>- Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione agli infortuni</li><li>- Le nozioni di base dell'educazione alimentare</li></ul>



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

“ Graziella Fumagalli “

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

### **OBIETTIVI MINIMI QUINTO ANNO**

<b>COMPETENZE</b>	<b>ABILITA'/CAPACITA'</b>	<b>CONOSCENZE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendere che l'espressività corporea costituisce un elemento di identità culturale</li><li>- Utilizzare mezzi informatici e multimediali</li><li>- Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico</li><li>- Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria-sportiva per il benessere individuale ed esercitarla in modo funzionale</li><li>- Adottare stili comportamentali improntati al fair play</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio</li><li>- Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori</li><li>- Utilizzare alcuni test per la rilevazione dei risultati</li><li>- Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola, nel lavoro, nella vita</li><li>- Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in relazione all'attuale contesto socio culturale</li><li>- Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- La terminologia specifica della disciplina</li><li>- Differenti tipologie di esercitazioni</li><li>- Le regole dei giochi sportivi praticati a scuola</li><li>- I principi dell'alimentazione nello sport</li><li>- Le nozioni fondamentali di anatomia funzionale prevenzione e salute</li><li>- Gli effetti positivi dell'attività fisica</li><li>- Gli strumenti multimediali</li><li>- Gli aspetti organizzativi dei tornei sportivi scolastici</li><li>- Principi e pratiche del fair play</li></ul>

### **METODOLOGIE**

- Lezione frontale
- Lavori di gruppo
- Problem Solving
- Mappe concettuali
- Esercitazioni individuali/ gruppo
- Elaborazioni schemi
- Cooperative-learning

### **MATERIALI, STRUMENTI E SPAZI UTILIZZATI**

- Materiale in pdf prodotto dal docente, slides, visioni di filmati tratti da YouTube
- Attrezzature e piccoli attrezzi della palestra
- Palestra
- Spazi esterni

### **VERIFICHE**

Per le verifiche (almeno 3 a quadrimestre tra prove teoriche e pratiche) ovvero per l'accertamento della progressione degli apprendimenti e dello sviluppo delle qualità fisiche, si ritiene opportuno proporre prevalentemente delle prove pratiche, che consistono in test, progressioni a corpo libero, prove in situazioni simili alla gara con quantificazione delle risoluzioni del compito motorio richiesto su un numero preordinato di ripetizioni. Si raccoglieranno dati sui singoli studenti in un contesto globale motorio come nelle situazioni di gioco dei singoli sport, sia di squadra che individuali. Saranno proposti questionari, interrogazioni orali, test di verifica. Per



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera  
" Graziella Fumagalli "

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

gli alunni esonerati dalle attività pratiche (con certificazione medica documentata) si proporranno sia approfondimenti teorici su argomenti programmati sia impegni in ruoli organizzativi delle attività pratiche della classe.

### VERIFICHE COMUNI NEL DIPARTIMENTO

1° anno: progressione circuito

2° anno: capacità coordinative oculo-manuale, oculo-podalica

3° anno: 1000 m di corsa

4° anno: simulazione di una lezione di scienze motorie con relativa tesina cartacea o multimediale.

5° anno: organizzare e gestire un evento sportivo

### TIPOLOGIE:

Prove strutturate

Semi-strutturate

Interrogazioni

Questionari

Relazioni

Elaborazione di progetti

### VALUTAZIONE:

Nell'ambito delle Scienze motorie l'osservazione, o analisi visiva, rappresenta uno strumento base per rilevare dati relativi sia alle caratteristiche del movimento (precisione, rispondenza del movimento rispetto all'obiettivo, tipo di errore,..) che alle caratteristiche delle situazioni di gioco e dati relativi all'impegno, alla partecipazione e ai comportamenti sociali. A seconda dell'attività motoria analizzata e degli obiettivi da perseguire, l'osservazione sarà accompagnata da strumenti come scale numeriche, scale descrittive, griglie, ecc..ecc.. Alla fine di ogni periodo verranno valutati anche l'interesse, l'impegno e la partecipazione; incideranno negativamente le astensioni dall'attività pratica se non accompagnate dalla giustificazione del genitore o, per periodi più lunghi, da certificazione medica. Le valutazioni sono state attribuite su scala decimale e formulate utilizzando la griglia di valutazione di seguito riportata. Dove il docente sia in presenza di alunni non valutabili sotto il profilo operativo, egli potrà valutarli sul piano delle conoscenze teoriche specifiche acquisite.

### GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE ORALI, SCRITTO-PRATICHE

Il profitto è dato dal livello di rendimento, dalle prestazioni realizzate dagli allievi nelle singole prove di verifica. Il profitto sarà misurato mediante la seguente scala comune, che consentirà ai docenti di attribuire ai voti un significato univoco.

<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: ATTIVITA' PRATICA</b>		
<b>GRIGLIA DI VALUTAZIONE</b>		
<b>PARTECIPAZIONE</b>	● <b>Costruttiva/efficace/attiva/adequata</b>	<b>3</b>
	● <b>Dispersiva/ Settoriale/ Superficiale</b>	<b>2</b>
	● <b>Discontinua</b>	<b>1</b>



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

**“ Graziella Fumagalli “**

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nessuna</li></ul>	<b>0</b>
<b>FAIR PLAY</b> (rispetto delle regole, autonomia, autocontrollo e responsabilità)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Condivisione/Autocontrollo/ Applicazione sicura costante delle regole</li></ul>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza/ Applicazione parziale delle regole</li></ul>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parziale/inadeguato</li></ul>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rifiuto/ Mancanza di autocontrollo / Conflittuale</li></ul>	<b>0</b>
<b>CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE E SPORTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esegue azioni motorie e sportive complesse in modo autonomo, corretto, armonico ed adeguato alle situazioni</li></ul>	<b>4</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esegue azioni motorie e sportive in modo autonomo e corretto</li></ul>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esegue azioni motorie e sportive in modo abbastanza autonomo e sufficientemente corretto.</li></ul>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esegue azioni motorie e sportive con difficoltà e in modo inadeguato.</li></ul>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rifiuto ad eseguire le attività proposte</li></ul>	<b>0</b>

### SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: TEORIA

#### GRIGLIA DI VALUTAZIONE

<b>CONOSCENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Completa/ Dettagliata/ Ampia / Approfondita</li></ul>	<b>4</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Completa / Precisa</li></ul>	<b>3</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Globale / Essenziale</li></ul>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Superficiale/ Frammentaria / Inadeguata</li></ul>	<b>1</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assente</li></ul>	<b>0</b>



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

**“ Graziella Fumagalli “**

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

<b>ESPOSIZIONE</b>	● <b>Coerente/ Fluida/ Approfondita/ Articolata/Lessico appropriato</b>	<b>3</b>
	● <b>Chiara/Essenziale/ Abbastanza Fluida e corretta/ Lessico adeguato</b>	<b>2</b>
	● <b>Incerta/ Poco chiara</b>	<b>1</b>
	● <b>Imprecisa/ Confusa/ Stentata/inadeguata/ Assente</b>	<b>0</b>
<b>ORGANIZZAZIONE DEL DISCORSO</b>	● <b>Coerente/ Ordinata</b>	<b>3</b>
	● <b>Semplice/ Abbastanza coerente</b>	<b>2</b>
	● <b>Disordinata/ Confusa con gravi errori</b>	<b>1</b>
	● <b>Inadeguata/ Assente</b>	<b>0”</b>

<b>TABELLA VALUTAZIONE</b>				
<b>PUNTEGGIO</b>	<b>VOTO</b>		<b>PUNTEGGIO</b>	<b>VOTO</b>
10	10		5	5
9	9		4	4
8	8		3	3
7	7		2	2
6	6		1/0	1

### **Proposte Progetti**

Progetti di iniziative curricolari e extracurricolari finalizzate alle esigenze formative degli studenti.

- **Progetto “gruppo sportivo”**



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI  
commerciali, socio-sanitari, per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera

“ **Graziella Fumagalli** “

Via della Misericordia 4 23880 Casatenovo

- **Giochi sportivi studenteschi.** Se nel corso dell'anno saranno indetti da MIM e CONI i Campionati studenteschi si svolgeranno le attività del gruppo sportivo rivolte a tutti gli alunni dell'Istituto.
- **Progetto “special olympics”** :Progetto di inclusione con ragazzi D.A. e con le classi del socio- sanitario.
- **Progetti con eventuale intervento di esperti esterni**

### **Educazione Civica**

I programmi di scienze motorie collaboreranno al monte ore stabilito dal collegio docenti e dai consigli di classe per l'educazione civica.

### **Programmazione per obiettivi minimi per alunni con bisogni educativi speciali (BES)**

Nei percorsi formativi elaborati nel piano educativo individualizzato o personalizzato si terrà sempre conto delle capacità da potenziare in base agli interessi e ai bisogni dello studente.

Le attività proposte saranno adattate in relazione alle caratteristiche e alle risorse individuali dell'alunno.

#### **Strategie metodologiche**

- Sostenere e promuovere un approccio strategico nello studio utilizzando mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Incoraggiare l'apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse dello studente
- Predisposizione di azioni di supporto;
- I contenuti proposti alla classe saranno adeguatamente adattati e semplificati in base alle esigenze dell'alunno

#### **Proposte/strumenti compensativi e dispensativi**

- Utilizzo di mediatori didattici facilitanti l'apprendimento (immagini, mappe concettuali, schemi, parole chiave, ecc...).
- Apprendimento collaborativo favorendo le attività in piccoli gruppi dove possano essere messe in risalto le risorse del discente.

**Nella parte pratica:** Non verrà richiesto: orientamento spaziale, memorizzazione di sequenze. Si terrà conto che la mancanza di coordinazione e di precisione nell'esecuzione degli esercizi può essere ascrivibile al disturbo.

**Nella parte teorica:** Non verrà richiesto: Lettura ad alta voce, scrittura veloce sotto dettatura (prendere appunti), il rispetto della tempistica per la consegna dei compiti scritti.

La valutazione finale dell'alunno terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico.

Casatenovo, 14 ottobre 2024

REFERENTE DI DIPARTIMENTO  
Celeste Sfirro