



Ministero dell'Istruzione
dell'Università e della Ricerca



ISTITUTO
DI ISTRUZIONE
SUPERIORE
G.M. ANGIOY
CARBONIA

Istituto di Istruzione Superiore "G. M. Angioy" Via Costituente - Carbonia (CI)
Cod Mecc: CATD020007 www.istitutoangioy.gov.it

I.T.C.G."G.M. ANGIOY" CARBONIA PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE A.S. 2024/2025

Scienze Motorie Classe 5B Grafica e Comunicazione

OBIETTIVI MINIMI IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE

- Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale;
- Avrà piena conoscenza e consapevolezza del proprio corpo e della sua funzionalità;
- Saprà osservare ed interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva in una prospettiva di vita che sia di maggior durata possibile;
- Sviluppare attività motoria complessa adeguata ad una completa maturazione personale;
- Utilizzare esercizi con carico adeguato ad allenare una capacità condizionale e coordinativa specifica;
- Utilizzare esercizi atti a migliorare e stimolare una o più capacità coordinative speciali;
- Adottare stili comportamentali improntati al fair play nell'attività sportiva, in situazioni di studio, di vita e di lavoro praticati, cogliere la dimensione etica, estetica e ambientale della pratica sportiva, cogliere l'importanza del linguaggio del corpo per colloqui di lavoro e per la comunicazione professionale;
- Assumere ruoli all'interno di un gruppo, assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità;
- Norme di sicurezza nei vari ambienti interni ed esterni;
- Conoscere i rischi della sedentarietà adottare un sano stile di vita, assumere comportamenti funzionali allo sviluppo della salute dinamica;
- Conoscere i danni dell'assunzione di sostanze dopanti in ambito sportivo.

- Conoscenza anatomica e fisiologica adeguata del corpo umano ed il suo funzionamento durante l'attività motoria.

PROGRAMMA DIDATTICO ANNUALE

- Test Motori su capacità condizionali e coordinative di partenza degli alunni;
- Sport di squadra: pratica dei principali sport di squadra con strutturazione di allenamenti individualizzati per ciascuna disciplina, improntati su specifiche capacità coordinative e condizionali;
- Metodologie di allenamento: interval training e allenamento continuo e come influiscono sui sistemi energetici;
- Sport di racchetta: attività su sport di racchetta ed in particolar modo pickleball e tennis tavolo.
- Storia delle olimpiadi e discipline olimpiche connesse ad argomenti storici;
- Storia dell'educazione fisica: il ruolo dell'educazione fisica durante il ventennio fascista con collegamenti multidisciplinari.
- Educazione Civica: Elementi di primo soccorso

CRITERI DI VALUTAZIONE

Gli strumenti e le modalità di verifica possono variare in base agli argomenti trattati.

- La valutazione dell'attività pratica verrà svolta in maniera processuale tenendo conto del comportamento disciplinare, dell'impegno, della partecipazione attiva e delle competenze motorie dimostrate durante l'attività. Inoltre, saltare per più di due volte a quadrimestre l'attività pratica (salvo certificato medico o esenzione) senza nessun motivo apparente, contribuirà negativamente al voto finale.
- La valutazione teorica verrà effettuata tramite prova scritta con domande a risposta multipla riguardo gli argomenti trattati durante lezioni teoriche e pratiche in palestra.

Si fa riferimento alla griglia di valutazione aggiornata e presente nel PTOF riguardo la materia scienze motorie e sportive.

Carbonia, 9 Giugno 2025

Prof. Troscia Alessio
