



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.istitutoangioj.gov.it

I.T.C.G."G.M. ANGIOY" CARBONIA PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE A.S. 2025/2026

Scienze Motorie
Classe 4C Grafica e Comunicazione

OBIETTIVI MINIMI IN TERMINI DI CONOSCENZE, ABILITA' E COMPETENZE

- Avere consapevolezza di sé e saper gestire la propria emotività;
- Conoscere il proprio corpo e utilizzare in maniera idonea gesti motori semplici;
- Utilizzare il lessico idoneo alla disciplina;
- Padronanza schemi motori semplici e complessi sapendoli adattare a situazioni differenti;
- Collaborazione motoria efficace durante l'esecuzione di gesti motori complessi o di attività motorie cooperative;
- Aumentare la propria autostima ed efficacia percepita grazie all'attività fisica;
- Conoscere i fondamentali degli sport trattati;
- Pratica e padronanza dei principali fondamentali tecnici degli sport praticati.

PROGRAMMA DIDATTICO ANNUALE

- Test Motori su capacità condizionali di partenza degli alunni;
- Test Motori su capacità coordinative degli studenti e loro applicazione nei differenti sport individuali e di squadra.

- Sport di squadra: introduzione ai fondamentali dei differenti sport di squadra trattati con particolare attenzione ad elementi di sicurezza e prevenzione di possibili infortuni durante la pratica.
- Sporti Individuali: introduzione ai differenti fondamentali degli sport individuali trattati, in particolar modo sport di racchetta e di abilità. Applicazione delle capacità motorie condizionali e coordinative.
- Organizzazione a gruppi di sedute di allenamento strutturate in fasi su differenti sport di squadra.
- Argomenti teorici: Metabolismi energetici e sistema cardiocircolatorio: elementi ed applicazioni nella pratica sportiva.
- 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.

La media dei voti (pratico e teorico) produrrà il giudizio finale con maggior peso al comportamento disciplinare, che inciderà maggiormente nella valutazione finale.

Carbonia, 9 Giugno 2026

Prof. Troscia Alessio
