



Istituto Istruzione Superiore Enzo Ferrari - SUSA

Istituto Tecnico - Liceo scientifico – Istituto Professionale Corso Couvert, 21 – 10059 SUSA (To)

Telef. 0122.622.381 - Fax 0122.622.984 – C.F. 96006300014

e-mail tois017001@istruzione.it - pec: tois017001@pec.istruzione.it - web: www.ferrarisusa.it

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE PER U. di A.	
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	OPPEDISANO MARCO
A.S.	2025 - 2026
CLASSE	5 ASZ
INDIRIZZO	Serv. Comm. e Serv. per la sanità e l'ass. sociale
N. ORE SETT.LI	2

FONTI NORMATIVE

DECRETO 24 maggio 2018, n. 92.

Regolamento recante la disciplina dei profili di uscita degli indirizzi di studio dei percorsi di istruzione professionale, ai sensi dell'articolo 3, comma 3, del decreto legislativo 13 aprile 2017, n. 61, recante la revisione dei percorsi dell'istruzione professionale nel rispetto dell'articolo 117 della Costituzione, nonché raccordo con i percorsi dell'istruzione e formazione professionale, a norma dell'articolo 1, commi 180 e 181, lettera d), della legge 13 luglio 2015, n. 107.

1. FINALITÀ GENERALI DELLA DISCIPLINA

La disciplina si propone di fornire agli studenti gli strumenti per far propria la “competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare” attraverso azioni di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità in ambito motorio e sportivo.

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

- Lo sport, le regole e il fair play

L'accresciuto livello delle prestazioni permetterà agli allievi un maggiore coinvolgimento in ambito sportivo, nonché la partecipazione e l'organizzazione di competizioni della scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive. Lo studente coopererà in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti; saprà osservare ed interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica; praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.

- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Ogni allievo saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saprà adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità.

- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che nel gruppo.

Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

2. FONTE RILEVAZIONE DATI

☒ questionari conoscitivi

☒ prove d'ingresso

☒ osservazione diretta in situazione

☒ colloqui con gli alunni

☐ colloqui con le famiglie

☐ colloqui con gli insegnanti della scuola secondaria di I grado

☐ esame della documentazione didattico- educativa anni scolastici precedenti

IMPORTANTE: la programmazione suddivisa in unità di apprendimento potrà subire cambiamenti e rimodulazioni nei tempi e nei metodi a seconda della disponibilità del laboratorio, pertanto si riserva la possibilità di attuare modifiche in corso dell'anno scolastico anche in visione delle diverse caratteristiche ed esigenze del gruppo classe.

UdA n.	1	Titolo:	PREPARAZIONE ATLETICA E BENESSERE PSICOFISICO	
Competenze attese a livello di U.d.A.				
Imparare ad imparare, agire in modo autonomo e responsabile, collaborare e partecipare, promuovere comportamenti orientati alla salute e al benessere.				
Argomenti	Conoscenze	Abilità	Tempi	
Promozione dell'autonomia nella gestione dell'attività fisica e nella pianificazione di un programma di allenamento personale, stimolando la responsabilità verso la propria salute.	Principi fondamentali dell'allenamento (carico, r e c u p e r o , progressivi,specificità) Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità Effetti fisiologici dell'attività fisica sul corpo Elementi di anatomia e fisiologia del movimento Concetto di fitness e benessere psicofisico	Pianificare un programma di allenamento personale Eseguire correttamente esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali Autovalutare la propria forma fisica e i progressi raggiunti Adottare comportamenti responsabili durante l'attività motoria	N. ore 25	
Insegnamenti coinvolti				
Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti	Realizzazione e presentazione di un programma di allenamento personale settimanale, con spiegazione degli obiettivi, delle tipologie di esercizi e delle modalità di monitoraggio.			
Modalità didattiche	Didattica in presenza: lezione frontale e partecipata, lavoro pratico in palestra, lavoro nel piccolo gruppo Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.			
Materiali e strumenti	Didattica in presenza: Libro di testo, LIM, videoproiettore, Personal Computer, palestra e attrezzature. DDI: Applicazioni Ambiente G suite: Gmail, Drive, Classroom,			
Valutazione (per certificazione competenze)	Valutazione delle competenze attraverso: • Interrogazioni individuali • Prove strutturate a risposta chiusa (scelta multipla, vero/falso) • Giochi di ruolo • Esecuzione di esercizi ginnici			
Rubrica di valutazione	Al termine dell'UdA verrà utilizzata anche la rubrica di valutazione in allegato 1.			

Attività di recupero

- Correzione in classe di ogni verifica scritta.
- Recupero in itinere per piccoli gruppi durante lo svolgimento di attività di approfondimento per il resto della classe.

UdA n.	2	Titolo:	SPORT E LEADERSHIP : IL VALORE DEL GRUPPO	
Competenze attese a livello di U.d.A.				
Collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, comunicazione efficace e gestione dei conflitti, sviluppare senso critico e capacità di leadership.				
Argomenti	Conoscenze		Abilità	Tempi
Incremento della crescita personale e della capacità di guidare e motivare gli altri, all'interno di un clima di rispetto e FairPlay.	Regole e tecniche fondamentali degli sport di squadra Concetto di leadership e cooperazione Valori etici dello sport e del FairPlay Strategie comunicative e gestione dei conflitti Ruoli e funzioni del gruppo sportivo		Collaborare efficacemente in gruppo Assumere ruoli di responsabilità e coordinamento Rispettare le regole, compagni e avversari durante il gioco Gestire in modo costruttivo i conflitti e promuovere la coesione del gruppo Riflettere sul proprio stile relazionale	N. ore 25
Insegnamenti coinvolti				
Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti	Organizzazione e gestione di un torneo interno autogestito dagli studenti, con assegnazione di ruoli (capitano, arbitro, organizzatore, comunicatore) e presentazione di una relazione conclusiva sull’esperienza di leadership.			
Modalità didattiche	Didattica in presenza: lezione frontale e partecipata, lavoro pratico in palestra, lavoro nel piccolo gruppo Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico.			
Materiali e strumenti	Didattica in presenza: Libro di testo, LIM, videoproiettore, Personal Computer, palestra e attrezzature. DDI: Applicazioni Ambiente G suite: Gmail, Drive, Classroom,			
Valutazione (per certificazione competenze)	Valutazione delle competenze attraverso: • Interrogazioni individuali • Prove strutturate a risposta chiusa (scelta multipla, vero/falso) • Giochi di ruolo • Esecuzione di esercizi ginnici			
Rubrica di valutazione	Al termine dell’UdA verrà utilizzata anche la rubrica di valutazione in allegato 1.			
Attività di recupero	• Correzione in classe di ogni verifica scritta. • Recupero in itinere per piccoli gruppi durante lo svolgimento di attività di approfondimento per il resto della classe.			

UdA n.	3	Titolo:	MOVIMENTO, SALUTE E STILE DI VITA ATTIVO	
Competenze attese a livello di U.d.A.				
Imparare ad imparare, agire in modo autonomo e responsabile, promuovere comportamenti di salute e benessere, riflettere sul proprio stile di vita				
Argomenti	Conoscenze	Abilità	Tempi	
Consolidamento di una cultura mirata al movimento e alla salute, orientata alla prevenzione e alla responsabilità personale, promuovendo comportamenti consapevoli per uno stile di vita equilibrato.	Relazione tra attività fisica, alimentazione e salute Principi di base della prevenzione e della sicurezza Concetto di equilibrio psicofisico e gestione dello stress Effetti dello stile di vita sedentario Ruolo dell'attività fisica nel benessere quotidiano	Analizzare e valutare le proprie abitudini motorie e alimentari Riconoscere comportamenti salutari e corretti Applicare principi di igiene e sicurezza durante l'attività motoria Gestire l'attività fisica in funzione del proprio stato di forma Elaborare strategie per mantenere uno stile di vita attivo e consapevole	N. ore 24	
Insegnamenti coinvolti				
Compito autentico/di realtà di riferimento e prodotti	Elaborazione di un “piano personale per il benessere”, comprendente abitudini motorie, alimentari e di gestione dello stress, da presentare in forma scritta o multimediale..			
Modalità didattiche	Didattica in presenza: lezione frontale e partecipata, lavoro pratico in palestra, lavoro nel piccolo gruppo Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.			
Materiali e strumenti	Didattica in presenza: Libro di testo, LIM, videoproiettore, Personal Computer, palestra e attrezzature.			
Valutazione (per certificazione competenze)	Valutazione delle competenze attraverso: • Interrogazioni individuali • Prove strutturate a risposta chiusa (scelta multipla, vero/falso) • Giochi di ruolo • Test Motori • Esecuzione di esercizi ginnici			
Rubrica di valutazione	Al termine dell'UdA verrà utilizzata anche la rubrica di valutazione in allegato.			

Attività di recupero	• Recupero in itinere per piccoli gruppi durante lo svolgimento di attività di approfondimento per il resto della classe.
-----------------------------	---

RUBRICA DI VALUTAZIONE

LIVELLI/ DIMENSIONI	AVANZATO	INTERMEDIO	BASE	INIZIALE
COMPRENSION E DELL'UNITA' DIDATTICA	Mette a fuoco l'argomento dell'unità didattica e prefigura il risultato atteso trovando soluzioni originali.	Mette a fuoco l'argomento dell'unità didattica e prefigura il risultato atteso in modo autonomo.	Mette a fuoco l'argomento dell'unità didattica e prefigura il risultato atteso in base alle indicazioni date.	Mette a fuoco l'argomento dell'unità didattica e prefigura il risultato atteso solo con il sostegno dell'insegnante
PIANIFICAZIONE DELLE STRATEGIE, RICONOSCIMENTO E GESTIONE DELL'ERRORE	Elabora, attua e monitora in itinere un piano d'azione in piena autonomia e in modo originale, riadattandolo in funzione dello scopo.	Elabora, attua e monitora in itinere un piano d'azione in piena autonomia, lo riadatta in funzione dello scopo seguendo le indicazioni date.	Elabora, attua e monitora in itinere un piano d'azione sulla base di alcune linee guida.	Elabora, attua e monitora in itinere un piano d'azione rispettando le indicazioni specifiche fornite.
INTERAZIONE SOCIALE PER LAVORO DI GRUPPO	Interagisce con gli altri in modo funzionale e propositivo.	Interagisce con gli altri in modo funzionale, rispettando i ruoli e le situazioni.	Interagisce con gli altri in modo funzionale/pertinente.	Interagisce con gli altri in modo funzionale, seguendo le indicazioni fornite.
AUTONOMIA	È capace di reperire da solo il materiale e usarlo in modo efficace e consapevole.	È capace di operare scelte in modo consapevole e con padronanza.	È capace di operare in modo relativamente autonomo, dimostrando una basilare consapevolezza delle conoscenze.	È capace di affrontare i compiti, recuperare le conoscenze e abilità essenziali con il supporto dell'insegnante.
USO DELLE CONOSCENZE	Ha saputo selezionare tutte le informazioni utili alla comprensione ed ha inserito qualche approfondimento.	Ha selezionato una gran parte delle informazioni utili alla comprensione dell'argomento.	Ha selezionato una quantità essenziale di informazioni per la trattazione dell'argomento.	Ha selezionato una quantità di informazioni inadeguate alla trattazione dell'argomento.
RISPETTO E GESTIONE DEL TEMPO	Ha realizzato il lavoro nel tempo previsto.	Ha realizzato il lavoro nel tempo previsto con limitato scarto.	Nel tempo previsto ha realizzato una sufficiente parte del lavoro.	Nel tempo previsto ha realizzato una insufficiente parte del lavoro.
CURA DEL PRODOTTO	Ha lavorato in modo molto ordinato, preciso ed il prodotto è pienamente comprensibile.	Ha lavorato in modo ordinato ed il prodotto è comprensibile.	Ha lavorato in modo sufficiente, ordinato ed il prodotto è abbastanza comprensibile.	Ha lavorato in modo disordinato ed il prodotto non è sempre comprensibile.
RISPETTO E CURA DELL'AMBIENTE PALESTRA E DEI SUOI ATTRAZZI	Ha portato sempre il materiale per la pratica sportiva, rispettato le attrezzature e collaborato al riordino	Ha portato spesso il materiale per la pratica sportiva e rispettato le attrezzature	Ha portato in modo saltuario il materiale per la pratica sportiva e mediamente rispettato le attrezzature	Ha spesso dimenticato i materiali e non si è mai proposto per il riordino

Susa, 20-10-2025

OPPEDISANO Marco

VISTO del DIRIGENTE
SCOLASTICO