



**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE**  
**UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO**  
**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SECONDARIA**  
**SUPERIORE**  
**"PACIFICI E DE MAGISTRIS"**  
LICEO CLASSICO – LICEO SCIENTIFICO - LICEO SCIENZE SOCIALI  
IPSEA ALBERGHIERO - ISTITUTO TECNICO ECONOMICO  
CORSI DI ISTRUZIONE PER ADULTI ITE (ex SIRIO)/ALBERGHIERO  
CF 91007010597 - Codice Ipa UFQY89



**Programma Effettivamente Svolto**  
**A. s. 2025 -2026**

**Classe:** 3A AFM

**Docente:** Michele Ialongo

**Disciplina:** Scienze Motorie e Sportive

**Modulo 1: Capacità Condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare**

**Contenuti:** attività teoriche e pratiche per il miglioramento delle capacità condizionali e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il loro sviluppo, mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

| Competenze                                                                                                                                                                                                                | Abilità                                                                                                                                               | Conoscenze                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento della capacità fisica di resistenza, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive. | Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo della capacità fisica di resistenza, anche in relazione ai diversi contesti sportivi. | Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base della capacità fisica di resistenza e delle metodologie per il suo sviluppo. |

**Modulo 2: Capacità Coordinative**

**Contenuti:** attività teoriche e pratiche per il miglioramento delle capacità coordinative e per la comprensione delle metodologie a disposizione per il loro mantenimento o miglioramento al fine della promozione della salute o per attività sportive.

| Competenze                                                                                                                                                                                                        | Abilità                                                                                                                                       | Conoscenze                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Essere in grado di strutturare e mettere in atto un programma per il mantenimento o il miglioramento delle capacità coordinative, con il fine di mantenere la propria salute o in relazione ad attività sportive. | Saper svolgere degli esercizi per il mantenimento o lo sviluppo delle capacità coordinative, anche in relazione ai diversi contesti sportivi. | Conoscere i principi fisiologici ed anatomici alla base delle capacità coordinative e delle metodologie per il loro sviluppo. |

**Modulo 3: Sport di Squadra (pallavolo, pallacanestro e calcio a 5) e Sport con la racchetta (tennis, tennistavolo e badminton)**

**Contenuti:** attività teoriche e pratiche per la conoscenza del regolamento e dei fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi.

| Competenze                                                                                                                                                                                                                                                  | Abilità                                                                                                                                                                             | Conoscenze                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Essere in grado di praticare in modo corretto i principali giochi sportivi e le discipline dell'atletica leggera, essendo anche in grado di strutturare attività pratiche per il miglioramento delle capacità tecniche o fisiche relative ai diversi sport. | Essere in grado di rispettare il regolamento delle diverse discipline sportive considerate e di attuare esercitazioni pratiche per il miglioramento degli aspetti tecnici o fisici. | Conoscenza del regolamento dei principali giochi sportivi e dell'atletica leggera; conoscenza dei fondamentali tecnici. |

| <b>Modulo 4: Principi di prevenzione degli infortuni e del mantenimento della salute fisica.</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Contenuti:</b> attività teoriche e pratiche per la conoscenza delle norme di igiene del movimento                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                |                                                 |
| Competenze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Abilità                                                                                                                                                                        | Conoscenze                                      |
| Saper riconoscere movimenti dannosi per la salute, saper effettuare in modo corretto movimenti legati alla quotidianità, essere in grado di mantenere la propria salute fisica nel corso del tempo ed essere in grado di mettere in atto atteggiamenti e programmi per la prevenzione degli infortuni in ambito sportivo. | Saper distinguere movimenti ed atteggiamenti corretti da quelli scorretti ed essere in grado di attuare movimenti ed atteggiamenti corretti in ambito sportivo e non sportivo. | Conoscenza delle norme di igiene del movimento. |

**Educazione Civica:** Rianimazione cardio polmonare ed uso del defibrillatore.

## METODI E STRUMENTI

**Metodo di insegnamento:** lezione frontale, lavori di gruppo, esercitazioni pratiche, flipped classroom, esercizi di problem solving. Altre fonti d'informazione, sussidi informatici, schemi/mappe concettuali, supporti audiovisivi, lavori di gruppo o a coppie, eventuali visite guidate

**Strumenti di lavoro:** libro di testo usato "Più movimento"; espansioni digitali del libro di testo, dispense dell'insegnante; utilizzo della LIM e dei supporti informatici secondo disponibilità, ambiente condiviso in rete dove caricare materiali e svolgere compiti online.

## CRITERI DI VERIFICA E VALUTAZIONE

### Strumenti di verifica

- Verifiche scritte a domande aperte, strutturate o semistrutturate, calendarizzate con congruo anticipo
- Verifiche orali, eventualmente programmate.
- Controllo sistematico dei compiti assegnati.
- Compiti di realtà.
- Consegna di elaborati, anche in forma multimediale
- Verifiche formative

### Valutazione

La valutazione delle prove scritte, pratiche e orali è stata espressa utilizzando i voti da 1 a 10 e fa riferimento alle competenze, alle abilità e alle conoscenze che caratterizzano le varie fasi del percorso formativo. Pertanto ha tenuto conto principalmente di:

- Conoscenze/abilità/competenze acquisite;
- Capacità di ragionamento, di astrazione e trasferimento ad altro contesto;

Hanno contribuito alla valutazione anche le seguenti voci:

- Impegno e partecipazione (scarso, diligente, rigoroso)
- Puntualità nella consegna del materiale scolastico e nello svolgere il compito assegnato.
- Puntualità nel sottoporsi (nei tempi e secondo le modalità previste) alle verifiche orali e scritte.
- Acquisizione di un metodo di studio più o meno autonomo ed efficace.

## OBIETTIVI RAGGIUNTI

Al termine dell'anno scolastico la classe 3A AFM è a conoscenza delle metodologie per lo sviluppo delle capacità fisiche condizionali e coordinative e degli elementi fisiologici ed anatomici alla base della loro espressione, dei regolamenti e dei fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi e di alcune discipline dell'atletica leggera e delle norme di igiene del movimento al fine della prevenzione degli infortuni e del mantenimento della salute.

Sezze, 10/06/2026

Il Docente

