



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: 3B SIA

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.

Modulo 4: Principi di prevenzione degli infortuni e del mantenimento della salute fisica.		
Contenuti: 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 3B SIA 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

