

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

**Anno scolastico:** 2025-2026 **Materia:** Discipline Sportive **Coordinatore:** Paola Rossino

#### A. DOCENTI DI MATERIA

NOMINATIVO DEI DOCENTI	CLASSI	FIRMA
1. BERGAMASCHI STEFANO	4A LSS	
2. FIORIN FULVIO	3 ALSS	
3. ROSSINO PAOLA	2 A LSS	
4. SELLA SERGIO	1 A LSS	
5. TUMBILOLO NUNZIO	5 A LSS	

#### B. FINALITA' EDUCATIVA DELLA DISCIPLINA

L'insegnamento delle discipline sportive consente allo studente di acquisire consapevolezza e autonomia nella gestione della propria pratica motoria e sportiva, integrandola con un equilibrio psicofisico e relazionale. Conoscendo le teorie scientifiche, lo studente è in grado di padroneggiare le diverse tecniche delle discipline sportive praticate durante il percorso di studi. Inoltre, è in grado di fare scelte consapevoli riguardo alla propria alimentazione, comprendendo l'importanza di nutrizione, idratazione e integrazione per ottimizzare le prestazioni atletiche, il recupero e la prevenzione degli infortuni.

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO		MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia		PQD04

### C. PERCORSO DI APPRENDIMENTO

INDIRIZZO: **LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO.** CLASSI **PRIMO BIENNIO.** Monte ore annuale:

**(99);** CLASSE **SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO.** Monte ore annuale: **(66)**

MODULO SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA	PRIMO BIENNIO		SECONDO BIENNIO		QUINTO ANNO (n. ore)	NUMERO MINIMO DI VALUTAZIONI (per disciplina)
	PRIMO ANNO (n.ore)	SECONDO ANNO (n.ore)	TERZO ANNO (n.ore)	QUARTO ANNO (n.ore)		<i>Scritte/Orali/Pratiche</i>
ATLETICA LEGGERA	14	14	14	14	14	
ARRAMPICATA	14					1
BASEBALL		10	10	10	10	1
BASKET				8	8	
CANOTTAGGIO		12	12			1
HOCKEY	14					1
JUDO				10	10	1
PADEL	12					1

PALLAMANO	12					1
PUGILATO		12	12			1
ORIENTEERING	4	4				
RUGBY		10	10			

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

SALA PESI			4	4	4	1
TENNIS		12	8	10	10	1
ATTIVITA' DI RECUPERO E APPROFONDIMENTO	15	27	18	22	22	

#### Libro di testo

- Per le classi prima e seconda : Discipline Sportive. Educare al Movimento "Nuova Edizione 2023" + Fascicolo progressioni didattiche". Autori: N. Lovecchio, M. Merati, P. Vago. **ISBN: 8839304134**
- Per le classi dalla terza alla quinta: Discipline Sportive. Educare al Movimento + Fascicolo progressioni didattiche: atletica, orienteering, attività in acqua. Autori: N. Lovecchio, M. Merati, P. Vago.. **ISBN: 9788839303714**

#### Sede di svolgimento delle attività

- Per la classe prima: Locali palestra dell'Istituto; Targetti Sporting Club Via Bruno Buozzi 107, Rozzano; La Parete Rossa, via Campania,

103 Pieve Emanuele (MI)

- Per le classi dalla seconda alla quinta: PalaCUS idroscalo - Via Circonvallazione Est Idroscalo, 11, 20054 Segrate MI. -Campo Cesare Ghezzi – Via Bruno Buozzi 119, Rozzano - Centro Sportivo Carraro, Via Dei Missaglia, 146 ,20142 Milano MI

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** CLASSI **PRIMO BIENNIO LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO.**

INSEGNAMENTO: **DISCIPLINE SPORTIVE**

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (\*)

CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità

<p><b>Modulo “Fitness e allenamento”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Costo energetico delle attività fisiche</li> <li>• L'ipertrofia muscolare.</li> <li>• Allenamento e aspetti ambientali. • Metodi e test di misurazione e valutazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere il costo energetico delle attività e come viene misurato.(*)</li> <li>• Conoscere le differenze tra le diverse tipologie di attività fisica in termini di consumo energetico.(*)</li> <li>• Conoscere il concetto di MET (Metabolic Equivalent of Task) per valutare il dispendio energetico.</li> <li>• Conoscere il concetto di ipertrofia muscolare.(*)</li> <li>• Conoscere gli adattamenti indotti dall'allenamento di forza e potenza rispetto all'allenamento della resistenza.(*)</li> <li>• Conoscere la fisiologia muscolare.(*) • Conoscere come le condizioni ambientali (temperatura, umidità, altitudine) influenzano la performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcolare approssimativamente il costo energetico di un'attività fisica comune (es. corsa, nuoto, ciclismo).(*)</li> <li>• Saper applicare semplici tecniche di allenamento per stimolare la crescita muscolare. (*)</li> <li>• Saper gestire l'allenamento e l'attività fisica in diverse condizioni ambientali, adottando strategie per prevenire danni da calore o freddo.</li> <li>• Saper eseguire test di valutazione della condizione fisica.(*)</li> <li>• Interpretare i risultati dei test motori e adattare i piani di allenamento di conseguenza.</li> </ul>
--	--	---

	<p align="center"><b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE “E. TORRICELLI”</b> MILANO</p>	<p align="center">MODELLO PRO-DID-MAT</p>
	<p align="center">Progettazione didattica della Materia</p>	<p align="center">PQD04</p>

	<p>sportiva e il corpo umano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere gli adattamenti fisiologici agli ambienti estremi (allenamento in alta quota, esercizio in climi caldi o freddi).</li> <li>• Conoscere i principali test di valutazione della performance fisica. (*)</li> </ul>	
<p><b>Modulo “Attività sportive competitive e non”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività di «loisir» e «en plein-air»</li> <li>• Criteri e metodi di classificazione delle attività sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la definizione di attività sportive competitive. (*) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la definizione di attività sportive non competitive. (*)</li> </ul> </li> <li>• Conoscere la differenza tra sport individuali e di squadra, sport di contatto ecc. (*) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere la differenza tra attività fisica ed esercizio fisico. (*)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere le attività sportive competitive da quelle non competitive in base agli obiettivi, alle regole e alla struttura. (*)</li> <li>• Saper scegliere attività fisiche non competitive che favoriscano la salute e il benessere, in base agli interessi personali e alle risorse disponibili. (*)</li> </ul>
<p><b>Modulo “Sport individuali”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria e pratica</li> <li>• Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.</li> <li>• Specificità dell’esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche fondamentali dello sport di riferimento. (*)</li> <li>• Conoscere strumenti e tecniche di apprendimento dello sport di riferimento. (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire i principali gesti motori dello sport di riferimento. (*)</li> <li>• Sperimentare strumenti e tecniche di apprendimento. (*)</li> <li>• Applicare le tecniche e le tattiche di gara. (*)</li> </ul>

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento. • Tecniche esecutive e tattiche di gara.	• Conoscere le caratteristiche biomeccaniche dei gesti motori dello sport di riferimento. • Conoscere le tecniche e le tattiche di gara.(*).	
<b>Modulo "Sport di squadra"</b> • Teoria e pratica • Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. • Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei programmi di allenamento. • Tecniche esecutive e tattiche di gioco. • Arbitraggio e Giuria. • Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.	• Conoscere le caratteristiche fondamentali dello sport di riferimento.(*) • Conoscere strumenti e tecniche di apprendimento dello sport di riferimento.(*) • Conoscere le caratteristiche biomeccaniche dei gesti motori dello sport di riferimento. • Conoscere le tecniche e le tattiche di gara. (*)	• Eseguire i principali gesti motori dello sport di riferimento.(*) • Sperimentare strumenti e tecniche di apprendimento.(*) • Applicare semplici tecniche e tattiche di gioco.(*) • Collaborare con il gruppo per raggiungere un obiettivo comune. (*) • Applicare i principi del fair play e svolgere compiti di arbitraggio.(*) • Applicare le norme di sicurezza per evitare infortuni. (*)

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

**OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO** CLASSI **SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO LICEO**  
**SCIENTIFICO SPORTIVO.** INSEGNAMENTO: **DISCIPLINE SPORTIVE**

Gli obiettivi considerati basilari sono contrassegnati con un asterisco (\*)

CONTENUTI	OBIETTIVI	
	Conoscenze	Abilità
<b>Modulo "Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi generali della teoria e tecnica dell'attività motoria adattata.</li> <li>• Le specialità dello sport per disabili. • Fini e metodi dello sport integrato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le più comuni disabilità fisiche, psichiche e sensoriali. (*)</li> <li>• Conoscere il concetto di attività motoria adattata. (*)</li> <li>• Conoscere i principi generali dell'attività motoria adattata. (*)</li> <li>• Conoscere le tecniche di allenamento nello sport adattato e integrato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper riconoscere le differenze tra patologie fisiche, psichiche e sensoriali. (*)</li> <li>• Saper creare e proporre esercizi e percorsi motori personalizzati per persone con disabilità fisiche o cognitive. (*)</li> <li>• Saper adattare il movimento in modo da garantire l'inclusione.</li> </ul>



<b>Modulo “Teoria e metodologia dell'allenamento”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodiche di allenamento con i pesi e le macchine isotoniche.</li> <li>• Metodiche di allenamento della resistenza aerobica e anaerobica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere i principi e i metodi di allenamento contro resistenze. (*)</li> <li>• Conoscere i principi e i metodi di allenamento dell'endurance. (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper applicare mezzi e metodi di allenamento per lo sviluppo della forza muscolare. (*)</li> <li>• Saper applicare mezzi e metodi di allenamento per lo sviluppo della resistenza. (*)</li> </ul>
---	---	---

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE “E. TORRICELLI”</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

<b>Modulo “Sport individuali”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria e pratica</li> <li>• Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.</li> <li>• Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento.</li> <li>• Tecniche esecutive e tattiche di gara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche fondamentali dello sport di riferimento. (*)</li> <li>• Conoscere strumenti e tecniche di apprendimento dello sport di riferimento. (*)</li> <li>• Conoscere le caratteristiche biomeccaniche dei gesti motori dello sport di riferimento.</li> <li>• Conoscere le tecniche e le tattiche di gara. (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire i principali gesti motori dello sport di riferimento. (*)</li> <li>• Sperimentare strumenti e tecniche di apprendimento. (*)</li> <li>• Applicare le tecniche e le tattiche di gara. (*)</li> </ul>
--	---	---

<b>Modulo “Sport di squadra”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teoria e pratica</li> <li>• Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.</li> <li>• Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei programmi di allenamento.</li> <li>• Tecniche esecutive e tattiche di gioco.</li> <li>• Arbitraggio e Giuria.</li> <li>• Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le caratteristiche fondamentali dello sport di riferimento.(*)</li> <li>• Conoscere strumenti e tecniche di apprendimento dello sport di riferimento.(*)</li> <li>• Conoscere le caratteristiche biomeccaniche dei gesti motori dello sport di riferimento.</li> <li>• Conoscere le tecniche e le tattiche di gara. (*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire i principali gesti motori dello sport di riferimento.(*)</li> <li>• Sperimentare strumenti e tecniche di apprendimento.(*)</li> <li>• Applicare semplici tecniche e tattiche di gioco.(*)</li> <li>• Collaborare con il gruppo per raggiungere un obiettivo comune. (*)</li> <li>• Applicare i principi del fair play e svolgere compiti di arbitraggio.(*)</li> <li>• Applicare le norme di sicurezza per evitare infortuni. (*)</li> </ul>
---	---	--

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE “E. TORRICELLI”</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

#### D. CRITERI DI VALUTAZIONE

Al fine di avere un quadro completo delle competenze acquisite dallo studente, la valutazione terrà conto non solo delle conoscenze teoriche, ma anche delle abilità individuali e il loro miglioramento nel tempo, della partecipazione e dell'impegno dimostrati.

Dimensioni della valutazione	Descrittori	Indicatori	Strumenti di valutazione
------------------------------	-------------	------------	--------------------------

<b>Conoscenze</b>	Comprensione dei principi scientifici e delle regole che sottendono l'attività fisica e sportiva.	Capacità di definire concetti chiave, di applicare le conoscenze a situazioni concrete, di argomentare in modo critico.	Test scritti a risposta aperta o a risposta multipla, interrogazioni orali, discussioni guidate.
<b>Abilità</b>	Capacità di eseguire movimenti coordinati e fluidi, controllando le variabili spazio-temporali e capacità di adattarsi a diverse situazioni.	Esecuzione corretta di gesti tecnici, padronanza di schemi motori di base, capacità di adattamento e di risoluzione di compiti motori.	Test motori, prove pratiche e osservazioni sistematiche.
<b>Impegno e partecipazione</b>	Coinvolgimento attivo nelle attività proposte, rispetto delle regole e delle norme di sicurezza, frequenza e puntualità nelle consegne. Abbigliamento idoneo all'attività sportiva (vedi sezione materiale didattico).	Partecipazione regolare alle lezioni, impegno nelle attività proposte, rispetto delle regole, collaborazione con il gruppo dei pari, atteggiamento positivo nei confronti dell'attività fisica. Richiesta e giustificazione degli esoneri in modo adeguato. Utilizzo della maglietta dell'istituto e tuta, scarpe adeguate.	Osservazioni sistematiche, autovalutazione, valutazione tra pari. Monitoraggio delle presenze, degli esoneri e delle giustificazioni.

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO		MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia		PQD04

### Criteria specifici per la gestione degli studenti esonerati dall'attività pratica

Tipologia di esonero	Requisito	Conseguenza
<b>Giornaliero</b>	Giustificabile a voce dallo studente. Sono consentiti un massimo di 3 esoneri per quadrimestre.	Attribuzione di un voto negativo (4) sul registro elettronico da attribuire alla componente pratica, quando vengono superate le 3 giustificazioni.
<b>Esonero per motivi di salute &lt; 15 giorni</b>	E' richiesto un certificato medico da presentare al docente.	Lo studente verrà esonerato dall'attività pratica e valutato con attività complementare o di recupero.
<b>Esonero per motivi di salute &gt;15 giorni</b>	E' richiesto un certificato medico da presentare in segreteria e la compilazione del modulo di esonero da parte della famiglia.	La segreteria avviserà il docente attraverso un certificato ufficiale di esonero dall'attività pratica.

### Materiale didattico

Per lo svolgimento delle attività pratiche gli studenti dovranno dotarsi del seguente materiale:

- Maglietta dell'istituto colore amaranto
- Tuta sportiva e/o pantaloncino
- Calzature da running

Il mancato possesso di un abbigliamento adeguato comporterà l'attribuzione di un voto negativo sulla valutazione dell'impegno e partecipazione all'attività pratica.

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Griglia di valutazione	
Indicatori	Voto
Rifiuto di svolgere prove scritte, orali e pratiche. Dimenticanza ricorrente del materiale didattico. Comportamenti pericolosi per sé e per il gruppo classe. Impossibile valutare le competenze.	1
Partecipazione sporadica; tenta di svolgere quanto richiesto ma spesso rinuncia. Dimenticanza continua del materiale didattico. Comportamenti pericolosi per sé e per il gruppo classe. Acquisizione insufficiente delle competenze.	2
Esegue quanto richiesto, mostrando scarsa motivazione e limitato impegno. Dimenticanza continua del materiale didattico. Dimostra conoscenze limitate e abilità parziali. Competenze non consolidate.	3
Svolge quanto richiesto, ma con risultati poco soddisfacenti. Approccio passivo alla disciplina e frequenza saltuaria. Presenta frequentemente materiale didattico inadeguato. Competenze di base non consolidate.	4
Esegue quanto richiesto con risultati discreti, ma mostra interesse selettivo. Partecipazione limitata, spesso finalizzata solo ad attività ludiche. Dimenticanze occasionali del materiale didattico. Competenze di base presenti ma non consolidate.	5
Esegue quanto richiesto con risultati sufficienti. Impegno e partecipazione adeguati al contesto, con conoscenze essenziali dei contenuti disciplinari. Dimenticanze occasionali del materiale didattico. Competenze di base presenti ma non consolidate.	6
Esegue quanto richiesto con buoni risultati. Partecipazione quasi sempre attiva e adeguata al contesto. Puntualità nel portare il materiale didattico. Acquisizione consolidata delle competenze di base.	7
Esegue quanto richiesto in modo completo e con buoni risultati. Partecipazione attiva e interesse costante. Puntualità nel portare il materiale didattico. Dimostra competenze di base solide e capacità di applicare in modo corretto in relazione al contesto.	8

	<b>ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"</b> MILANO	MODELLO PRO-DID-MAT
	Progettazione didattica della Materia	PQD04

Esegue quanto richiesto in modo puntuale e con ottimi risultati. Dimostra partecipazione attiva e propositiva. Puntualità nel portare il materiale. Ottime capacità di organizzare le conoscenze acquisite e applicarle in modo preciso in relazione al contesto.	9
Esegue quanto richiesto in modo creativo e con risultati eccellenti. Dimostra qualità di leadership positiva e capacità di iniziativa nel gruppo classe. Agisce in modo autonomo e responsabile nella gestione del materiale didattico.	10