	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. MARCONI" VITTORIA	

PIANO DI LAVORO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE

ANNO SCOLASTICO: 2025/2026 INDIRIZZO SCOLASTICO

ALBERGHIERO X ☐ MANUTENZIONE ☐ INDUSTRIA E ARTIGIANATO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE: 1^	SEZIONE: C	DOCENTE: GIANCARLO DOMICOLO
LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE: CLASSE FORMATA DA ELEMENTI POCO SCOLARIZZATI CON COMPORTAMENTI MOLTO INFANTILI, NON E' FACILE MANTENERE L'ORDINE SIA DURANTE GLI SPOSTAMENTI NELLE STRUTTURE CHE ALL'INTERNO DI ESSA, CIO' NONOSTANTE, MOLTI ALUNNI PARTECIPANO CON INTERESSE ALLE LEZIONI SVOLTE FINO AD ORA. SI DENOTA DA SUBITO, MOLTA DIFFERENZAZIONE DI ABILITA' E CAPACITA MOTORIE CHE INDICA LIVELLI DI PARTENZA NON OMOGENEI.		

CONTENUTI PRIMO PERIODO

MODULO 1	**PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Prerequisiti	Conoscenza delle regole importanti degli sport principali, abitudine allo svolgimento di attività con altri ragazzi
Contenuti	o I fondamentali degli sport. La terminologia e le regole principali o Il regolamento dello sport praticato, i gesti arbitrali Principi tattici e le abilità necessarie al gioco. Le regole dello sport e il fair play Diversi aspetti di un evento sportivo: gioco, preparazione, arbitraggio, informazione
Abilità	o Eseguire i fondamentali di base. o Praticare in forma globale vari giochi sportivi e di movimento. o Applicare le regole degli sport e conoscere la gestualità dell'arbitro o Riconoscere falli e infrazioni durante il gioco o Utilizzare intenzionalmente variazioni di direzione e velocità o Collaborare nel gruppo per raggiungere il risultato. o Accettare le decisioni arbitrali. o Analizzare obiettivamente il risultato della propria prestazione. o Rispettare indicazioni, regole e turni. o Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (giocatore, organizzatore, allenatore, arbitro)
Competenze in uscita	o Riuscire a praticare e riconoscere sport di squadra e individuali, privilegiando la componente educativa o Sperimentare diversi ruoli: arbitraggio, giuria o Applicare le strategie più efficaci per risolvere situazioni problematiche. o Abitudine al confronto e all'assunzione di responsabilità personali attraverso gli sport individuali o Collaborazioni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

MODULO 2	**ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO APPLICATI ALLE ATTIVITA FISICHE E SPORTIVE**
Prerequisiti	Conoscenza di elementi di anatomia, fisiologia, linguaggio della disciplina
Contenuti	o Il linguaggio specifico della disciplina o Apparato scheletrico e I principali paramorfismi e dismorfismi Rapporto tra battito cardiaco ed intensità di lavoro
Abilità	o Utilizzare il lessico della disciplina o Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo o Controllare, nei diversi piani dello spazio i movimenti delle articolazioni o Realizzare movimenti che richiedono coordinazione oculo-manuale e podalica. o Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali. o Utilizzare vari tipi di allenamento per migliorare le capacità condizionali o Riconoscere i segni e i gesti della comunicazione non verbale.
Competenze in uscita	Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.

CONTENUTI SECONDO PERIODO

MODULO 3	**BENESSERE, PREVENZIONE, CORRETTI STILI DI VITA, SANA ALIMENTAZIONE**
Prerequisiti	Conoscenza delle principali norme alimentari e delle dipendenze
Contenuti	○ Il metabolismo e i percorsi energetici ○ La dieta mediterranea e la piramide alimentare ○ Obesità nell'età puberale ○ Attività fisiche correlate ai corretti stili di di vita ○ Le dipendenze e il doping
Abilità	o Conoscenza della produzione di energia nel corpo o Applicare i corretti comportamenti alimentari o Conoscenza delle fasi dello sviluppo o Applicazione delle conoscenze delle attività fisiche aerobiche (es: camminata, corsa, ciclismo) o Conoscenza dei meccanismi che creano dipendenze (fumo, alcol, droghe, ludopatia) o Conoscenza dei farmaci dopanti e le principali norme nello sport.
Competenze in uscita	○ Saper gestire i corretti stili di vita inerenti la salute, la prevenzione ed il benessere fisico ed alimentare ○ Distinguere le abitudini alimentari che formano patologie ○ Approfondire le proprie informazioni sulle conseguenze delle dipendenze e del doping

MODULO 4	**IGIENE, SICUREZZA E PREVENZIONE**
Prerequisiti	Igiene della persona e conoscenze alimentari, norme di primo soccorso e corretto utilizzo di piani di emergenza
Contenuti	o Principi fondamentali della sicurezza in palestra. o Principi fondamentali per il mantenimento di uno buono stato di salute. o Norme igieniche per la pratica sportiva. o Il codice di primo soccorso.
Abilità	o Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento di istituto. o Rispettare il materiale scolastico. o Saper gestire in autonomia: abbigliamento, scarpe, igiene e sicurezza o Conoscenza delle norme che regolano il contagio di virus e batteri (Covid-19) o Utilizzare le corrette procedure in caso di primo soccorso
Competenze in uscita	o Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale, in palestra o Adozione delle norme alimentari e igieniche per il mantenimento del proprio benessere o Conoscere le principali tecniche di rianimazione cardiopolmonare e di primo soccorso in caso di infortunio (traumatologia dell'apparato locomotore)

MODULO 5	**PERCORSI DI ED. CIVICA**
Contenuti	Si seguono le linee guida e i contenuti proposti dal compartimento di ed. civica

OBIETTIVI MINIMI FINALIZZATI ALL'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA / ESAME DI STATO

Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi, utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

Praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di un problema; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, cosi come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.

Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato

CRITERI DI VALUTAZIONE	STRUMENTI DELLE MISURAZIONI
(INDICATORI E DESCRITTORI ADOTTATI NELLA FORMULAZIONE DEI GIUDIZI)	☐ SONDAGGI DAL POSTO
	☐ ESERCITAZIONI IN CLASSE E/O A CASA
✓ RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO OTTENUTI NELLE PROVE	✓ PROVE PRATICHE STRUTTURATE
✓ IMPEGNO	☐ TEMI
✓ PARTECIPAZIONE AL DIALOGO EDUCATIVO	✓ QUESTIONARI
✓ PROGRESSO NELL'INCREMENTO DEI TEST RISPETTO AL LIVELLO INIZIALE	✓ INTERROGAZIONI
✓ PARTECIPAZIONE ALLE LEZIONI PRATICHE E COSTANZA SULL'USO DI MATERIALE ED ABBIGLIAMENTO APPROPRIATO	☐ RELAZIONI
	✓ TEST MOTORI

STRUMENTI E/O RISORSE MATERIALI:
PICCOLI E GRANDI ATTREZZI, PALLONI , OVER, DELIMITATORI, OSTACOLI, CONI, LIM, MONITOR , APP TELEMATICHE

LIBRO DI TESTO ADOTTATO:
MATCH POINT

VITTORIA, 29 OTTOBRE 2025

IL DOCENTE
GIANCARLO DOMICOLO