

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. MARCONI" VITTORIA	data	Pagina 1 di 2
PIANO DI LAVORO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE			

ANNO SCOLASTICO 2025-26

INDIRIZZO SCOLASTICO

☒ ALBERGHIERO ☐ MANUTENZIONE ☐ INDUSTRIA E ARTIGIANATO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE

1

SEZIONE

D

DOCENTE

FABIO FRANCESCO PRELATI

LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE

Si riscontra un livello di partenza sufficiente

CONTENUTI PRIMO PERIODO

- Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare
- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed inter segmentario, per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche.
- Attività sportive individuali: atletica leggera,
- Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, tamburello, badminton, tennis tavolo.
- Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente

CONTENUTI SECONDO PERIODO

- Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare
- Attività ed esercizi a carico naturale.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcio a 5, pallamano, tamburello, badminton, tennis tavolo.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate.
- Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni in caso di incidente.
- Conoscenza degli stili di vita

Durante l'intero anno vengono inseriti, con richiami periodici, esercizi di miglioramento e mantenimento della mobilità articolare, tonificazione generale e controllo posturale.

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. MARCONI" VITTORIA	data	Pagina 2 di 2
PIANO DI LAVORO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE			

Di ogni attività sono trattati i fondamenti teorici attraverso spiegazioni orali e l'ausilio del libro di testo, per sostenere e approfondire la parte pratica. Periodicamente verranno svolti inoltre argomenti riguardanti le principali norme igieniche, la prevenzione degli infortuni, la traumatologia sportiva e il primo intervento.

OBBIETTIVI MINIMI FINALIZZATI ALL'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA / ESAME DI STATO
Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche della disciplina Adottare comportamenti responsabili a tutela della sicurezza personale e degli altri in ambiente sportivo Rielaborare schemi motori semplici Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata I concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva (conoscere le parti del corpo e i movimenti di base) Gli sport di squadra e individuali praticati a scuola (nozioni di base) I principi fondamentali della sicurezza

CRITERI DI VALUTAZIONE (INDICATORI E DESCRITTORI ADOTTATI NELLA FORMULAZIONE DEI GIUDIZI)	STRUMENTI DELLE MISURAZIONI
☐ RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO OTTENUTI NELLE PROVE ☐ IMPEGNO ☒ PARTECIPAZIONE AL DIALOGO EDUCATIVO ☒ PROGRESSO NELL'APPRENDIMENTO RISPETTO AL LIVELLO INIZIALE ☒ ATTIVITÀ INDIVIDUALI	☒ ESERCITAZIONI IN CLASSE/ PROVE PRATICHE ☐ PROVE STRUTTURATE ☐ QUESTIONARI ☒ INTERROGAZIONI ☒ OSSERVAZIONE PERSONALE DURANTE L'ATTIVITÀ DIDATTICA ☐ SCHEDE DI RILEVAZIONE ☒ TEST

STRUMENTI E/O RISORSE MATERIALI Attrezzi sportivi. Libro di testo. Fotocopie Strumenti multimediali LIBRO DI TESTO ADOTTATO: MACH POINT

IL DOCENTE

FABIO FRANCESCO PRELATI