

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

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

INDIRIZZO SCOLASTICO

☐ ALBERGHIERO ☒ MANUTENZIONE ☐ INDUSTRIA E ARTIGIANATO

MATERIA SCIENZE MOTORIE		
CLASSE 3	SEZIONE A	DOCENTE VENEZIA GIUSEPPE
LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE		
IN BASE AI TEST MOTORI D'INGRESSO HO RISCONTRATO UN LIVELLO BUONO		

CONTENUTI PRIMO PERIODO
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, a gruppi, a carico naturale e non, per incrementare e potenziare le capacità condizionali e coordinative. Esercizi percorsi e circuiti con uso di piccoli attrezzi, Esercizi posturali Andature coordinative, equilibrio statico e dinamico La resistenza: interval training, fartlek, circuiti di resistenza e staffette. Esercizi propedeutici alle tecniche delle specialità di atletica leggera Fondamentali, tecniche e tattiche dei giochi di squadra ed individuali Arbitraggio ed organizzazione squadre Norme di igiene personale e di prevenzione. Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare. Norme di primo soccorso, Giochi sportivi all'aperto e corsa campestre. Per l'Ed civica, sia nel primo che secondo quadrimestre, si tratterà l'argomento del " Rispetto delle regole " con particolare riferimento al Fair Play nello sport.

CONTENUTI SECONDO PERIODO
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, a gruppi, a carico naturale e non, per incrementare e potenziare le capacità condizionali e coordinative. Esercizi percorsi e circuiti con uso di piccoli attrezzi, Attività, esercizi e giochi sportivi e pre-sportivi per le capacità coordinative speciali (equilibrio, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, differenziazione e trasformazione, ecc.) Tecnica di base e sviluppo di alcune specialità di atletica leggera Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare Giochi sportivi, attività all'aperto

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

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.

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

OBIETTIVI MINIMI FINALIZZATI ALL'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA
Conoscere ed essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle attività di resistenza, forza, velocità e articolarietà. Conoscere e coordinare azioni efficaci in situazioni complesse. Conoscere l'utilizzo delle qualità fisiche e neuromuscolari in relazione alle diverse esperienze e contenuti tecnici. Conoscere le metodiche inerenti al mantenimento della salute dinamica. Conoscere e praticare almeno due giochi di squadra congeniali alle proprie attitudini e propensioni. Conoscere le caratteristiche tecnico tattiche e metodologiche degli sport praticati.

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 ☐ PROGESSO NELL'APPRENDIMENTO RISPETTO AL LIVELLO INIZIALE ☐ ATTITUDINI INDIVIDUALI	☐ ESERCITAZIONI IN CLASSE /PROVE PRATICHE ☐ PROVE STRUTTURATE ☐ QUESTIONARI ☐ INTERROGAZIONI ☐ OSSERVAZIONE PERSONALE DURANTE L'ATTIVITÀ ☐ SCHEDE DI RILEVAZIONE ☐ TEST

STRUMENTI E/O RISORSE MATERIALI
LIBRO DI TESTO ADOTTATO: Match Point

IL DOCENTE

VITTORIA: 10/10/2025

VENEZIA GIUSEPPE