	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "G. MARCONI" VITTORIA	
PIANO DI LAVORO / PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE		

ANNO SCOLASTICO **2025/26**

INDIRIZZO SCOLASTICO

✓ ALBERGHIERO ☐ MANUTENZIONE ☐ INDUSTRIA E ARTIGIANATO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE 3	SEZIONE C ALB	DOCENTE: GIANCARLO DOMICOLO
LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE: GLI ALUNNI, MOSTRANO IMPEGNO E PROPENSIONE NELLA FASE DI PARTECIPAZIONE DELLA DISCIPLINA, OVVIAMENTE CON DIVERSI GRADI DI ABILITÀ E COMPETENZE. A LIVELLO COMPORTAMENTALE, I RAGAZZI, PRESENTANO UNA CERTA COESIONE E RIESCONO A RISPETTARE LE REGOLE, AL MOMENTO NON HO POTUTO METTERE IN ATTO ALCUN TEST DI INGRESSO, CHE POSSA DETERMINARE LE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE, O VERIFICHE DI ALTRO TIPO. TUTTAVIA SI INTRAVEDONO, NELLA QUASI TOTALITA' DELLA CLASSE, DELLE BUONE CAPACITA' MOTORIE DI BASE. TRANNE POCHI ELEMENTI CHE SONO MENO DOTATI		

CONTENUTI PRIMO PERIODO

Modulo 1	Titolo: **PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**
Prerequisiti	Schemi motori consolidati, struttura di base delle abilità e delle capacità motorie, autovalutazione e requisiti logico-matematici per il rilevamento di tempi e distanze.
Contenuti	○ Il linguaggio specifico della disciplina ○ Gli schemi motori e le loro caratteristiche ○ Le capacità motorie (cap.condizionali e coordinative) ○ Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale. ○ La comunicazione sociale (prossemica) ○ Rapporto tra battito cardiaco ed intensità di lavoro
Abilità	○ Utilizzare il lessico della disciplina ○ Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo ○ Controllare, nei diversi piani dello spazio i movimenti delle articolazioni ○ Realizzare movimenti che richiedono coordinazione oculo-manuale e podalica. ○ Adattare il movimento alle variabili spazio-temporali. ○ Utilizzare vari tipi di allenamento per migliorare le capacità condizionali ○ Riconoscere i segni e i gesti della comunicazione non verbale.
Competenze in uscita	Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità. Potenziare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi sia in ambienti attrezzati che in ambiente naturali, riuscire a comprendere i messaggi non verbali, gestire le proprie attitudini sportive e addestramenti finalizzandoli ad un corretto stile di vita.

Modulo 2	Titolo : **LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY**
Prerequisiti	Conoscenza delle regole importanti degli sport principali, abitudine allo svolgimento di attività con altri ragazzi.

Contenuti	○ I fondamentali degli sport. La terminologia e le regole principali ○ 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	○ Eseguire i fondamentali di base. ○ Praticare in forma globale vari giochi sportivi e di movimento. ○ Applicare le regole degli sport e conoscere la gestualità dell'arbitro ○ Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto ○ Riconoscere falli e infrazioni durante il gioco ○ Utilizzare intenzionalmente variazioni di direzione e velocità- ○ Collaborare nel gruppo per raggiungere il risultato. ○ Accettare le decisioni arbitrali. ○ Analizzare obiettivamente il risultato della propria prestazione. ○ Rispettare indicazioni, regole e turni. ○ Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (giocatore, organizzatore, allenatore, arbitro)
Competenze in uscita	○ Riuscire a praticare e riconoscere sport di squadra e individuali, privilegiando la componente educativa ○ Sperimentare diversi ruoli: arbitraggio, giuria ○ Applicare le strategie più efficaci per risolvere situazioni problematiche. ○ Abitudine al confronto e all'assunzione di responsabilità personali attraverso gli sport individuali ○ Collaborazioni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità

Modulo 3	Titolo: **ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO**
Prerequisiti	Conoscenza basilare degli apparati principali, i loro organi e principali nozioni di fisiologia
Contenuti	○ Organi, apparati, funzioni ○ Apparato locomotore (sistema scheletrico e muscolare) ○ Apparato respiratorio ○ Apparato cardiocircolatorio ○ Apparato digerente e le fasi della digestione ○ Sistema nervoso ○ Sistema endocrino
Abilità	○ Saper comprendere e spiegare le principali funzioni degli apparati in situazioni motorie di gioco e sportive ○ Saper comprendere e verificare gli aspetti del movimento sugli apparati e sistemi del proprio corpo e dei compagni ○ Conoscere e saper utilizzare strumenti e mezzi per monitorare l'efficienza del proprio organismo e per capire quanto incida l'allenamento ○ Capire e saper spiegare i collegamenti tra: 1) apparato muscolare 2) apparato scheletrico e portamento 3) apparato respiratorio e prevenzione ○ Conoscere le potenzialità del proprio organismo, saper trovare percorsi per il proprio benessere e soluzioni per la prevenzione di traumi ed infortuni
Competenze in uscita	○ Capire il linguaggio scientifico, termini e nomenclatura, applicando nella pratica le conoscenze acquisite ○ Saper utilizzare test e formule per calcolare i parametri sportivi, del fabbisogno energetico e alimentare

CONTENUTI SECONDO PERIODO

Modulo 4	Titolo: **SALUTE, BENESSERE, 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 Norme per una corretta alimentazione 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 Applicare i corretti comportamenti alimentari o Saper gestire in autonomia: abbigliamento, scarpe, igiene e sicurezza o Assumere posture corrette. o Rispettare le norme di sicurezza nei diversi contesti 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	Titolo: N**UTRIZIONE E ALIMENTAZIONE**
Prerequisiti	Conoscenza di degli alimenti e della loro composizione
Contenuti	o Essere consapevoli che ogni attività fisica richiede consumi e fonti energetici diversi o Saper impostare una dieta collegata ad una attività fisica specifica, concordandola con il docente o saper individuare piani alimentari consoni ad un corretto stile di vita
Abilità	o calcolare il proprio indice di massa corporea o analizzare tramite web quali sono i parametri fondamentali della massa magra, massa grassa e l'apporto idrico o conoscere la piramide alimentare e utilizzarla come corretto stile di vita
Competenze in uscita	o Conoscenza applicazione delle metodiche alimentari adattate sia al tenore di vita normale, sia alle attività motorie

MODULO 6	**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
○ *L'alunno dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare e migliorare le capacità coordinative e condizionali e consolidare gli schemi motori di base* ○ *Ottimizzare le abilità motorie e sportive adattandole al movimento in situazione.* ○ *Deve saper utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando inoltre, attivamente i valori sportivi (fair-play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.* ○ *Conoscenza delle regole per saper praticare gli sport individuali e di squadra, in modo tale da realizzarsi privilegiando l'aspetto educativo, in modo da promuovere la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Incentivare, inoltre, la crescita socio-educativa attraverso compiti di giuria e arbitraggio.* ○ *Deve saper applicare a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine a corretti stili di vita, alla prevenzione, e al benessere della persona.* ○ *Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, applicando le competenze acquisite in caso di primo soccorso.*

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 ✕ PARTECIPAZIONE E USO DELL'ABBIGLIAMENTO APPROPRIATO ✕ DISCIPLINA NELL'USO DELL'ATTREZZATURA	☐ SONDAGGI DAL POSTO ✕ ESERCITAZIONI IN CLASSE E/O A CASA ✕ PROVE STRUTTURATE ☐ TEMI ✕ QUESTIONARI ✕ INTERROGAZIONI ☐ RELAZIONI ✕ TEST DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE SU PERCORSI O CIRCUITI

STRUMENTI E/O RISORSE MATERIALI

ESTRATTI DA LIBRO DI TESTO, MATERIALE FORNITO DAL DOCENTE, VISIONI DI VIDEO TEMATICI, APPLICATIVI MULTIMEDIALI, APP DA CELLULARE PER IL BENESSERE PSICOFISICO, SITI WEB, VIDEO-LEZIONI TEMATICHE, USO DI GRANDI E PICCOLI ATTREZZI, SPAZI DEDICATI ALLA DISCIPLINA QUALI CAMPI ALL'APERTO E PALESTRA

LIBRO DI TESTO ADOTTATO: Match Point

AUTORE Elisabetta Chiesa, Silvia Bocchi, Stefano Coretti, Gianluigi Fiorini - CASA EDITRICE Marietti Scuola

VITTORIA 30 OTTOBRE 2025 *IL DOCENTE: GIANCARLO DOMICOLO*