

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE "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 4	SEZIONE B	DOCENTE FABIO FRANCESCO PRELATI
LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE Si riscontra un livello di partenza più che sufficiente		

CONTENUTI PRIMO PERIODO
Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare 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.

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.

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE "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.

OBIETTIVI MINIMI FINALIZZATI ALL'AMMISSIONE ALLA CLASSE SUCCESSIVA
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 Essere consapevoli dell'importanza che riveste il movimento per il benessere psico-fisico Adottare stili comportamentali improntati al Fair Play Rielaborare schemi motori semplici Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata Sfruttare le proprie capacità condizionali e coordinative nei vari ambiti motori Praticare, in maniera anche guidata, tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo Assumere un comportamento responsabile nei confronti dell'ambiente 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 Le nozioni di base di anatomia e la prevenzione degli infortuni Le nozioni di base dell'educazione alimentare

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 ☒ 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: SPORT & CO

IL DOCENTE

FABIO FRANCESCO PRELATI