

	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 5	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 Esercizi e circuiti con piccoli attrezzi. Progettazione di sequenze di esercizi e di circuiti di lavoro. Esercizi a coppie. Andature coordinative, equilibrio dinamico e di volo. Fondamentali dei giochi di squadra La resistenza: interval training, fartlek, corsa, circuiti di resistenza e staffette. Esercizi di perfezionamento delle tecniche delle specialità di atletica leggera Fondamentali, tecniche e tattiche dei giochi sportivi di squadra Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva. Arbitraggio ed organizzazione squadre. Norme di igiene personale e di prevenzione. Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare. Norme di primo soccorso, l'alimentazione dello sportivo. Giochi sportivi all'aperto

CONTENUTI SECONDO PERIODO
Esercizi a corpo libero Esercizi e circuiti con piccoli attrezzi. Progettazione di sequenze di esercizi e di circuiti di lavoro. Andature coordinative, equilibrio dinamico e di volo. Fondamentali dei giochi di squadra Esercizi di perfezionamento delle tecniche delle specialità di atletica leggera Fondamentali, tecniche e tattiche dei giochi sportivi di squadra Adattare la tecnica dei fondamentali nelle diverse situazioni di pratica sportiva. Arbitraggio ed organizzazione squadre. Il riscaldamento: lo stretching e la mobilizzazione articolare Giochi sportivi all'aperto

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

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.

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 Essere consapevoli dell'importanza che riveste il movimento per il benessere psico-fisico Adottare stili comportamentali improntati al Fair Play Collaborare nell'organizzazione di eventi sportivi in ambito scolastico Rielaborare schemi motori semplici Produrre semplici sequenze motorie individuali e collettive anche in maniera guidata Correggere comportamenti che compromettono il gesto motorio 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) Le regole dei giochi sportivi praticati a scuola 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