

	ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "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 5	SEZIONE A/B	DOCENTE VENEZIA GIUSEPPE
LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE		
IN BASE AI TEST MOTORI D'INGRESSO HO RISCONTRATO LIVELLO OTTIMO		

CONTENUTI PRIMO PERIODO
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 Per l'Ed. Civica, tratteremo, sia nel primo che secondo quadrimestre, il tema del Rispetto delle regole, in particolare tratteremo l'argomento del Fair Play nello sport.

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

Conoscere ed essere consapevole del percorso effettuato per conseguire il miglioramento delle attività di resistenza, forza, velocità e articularità.

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)

- ☐ RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO OTTENUTI NELLE PROVE
- ☐ IMPEGNO
- ☐ PARTECIPAZIONE AL DIALOGO EDUCATIVO
- ☐ PROGRESSO NELL'APPRENDIMENTO RISPETTO AL LIVELLO INIZIALE
- ☐ ATTITUDINI INDIVIDUALI

STRUMENTI DELLE MISURAZIONI

- ☐ ESERCITAZIONI IN CLASSE /PROVE PRATICHE
- ☐ PROVE STRUTTURATE
- ☐ QUESTIONARI
- ☐ INTERROGAZIONI
- ☐ OSSERVAZIONE PERSONALE DURANTE L'ATTIVITÀ
- ☐ SCHEDE DI RILEVAZIONE
- ☐ TEST

STRUMENTI E/O RISORSE MATERIALI ; Attrezzi sportivi, libro di testo, fotocopie, strumenti multimediali

LIBRO DI TESTO ADOTTATO: Match Point

IL DOCENTE

VITTORIA: 10-10.-25

VENEZIA GIUSEPPE