

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

ANNO SCOLASTICO

INDIRIZZO SCOLASTICO

2025/26

☒ ALBERGHIERO ☐ MANUTENZIONE ☐ INDUSTRIA E ARTIGIANATO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5^A

SEZIONE C Alb

DOCENTE: GIANCARLO DOMICOLA

LIVELLI DI PARTENZA DELLA CLASSE:

TUTTI GLI ALUNNI, SONO COINVOLTI NELLA FASE DI PARTECIPAZIONE DELLA DISCIPLINA, ACCETTANO VOLENTIERI LA PROPOSTA DIDATTICA E HANNO UNA CERTA AUTONOMIA ANCHE NEI COMPITI DI GIURIA E ARBITRAGGIO.

IL LIVELLO DELLE ABILITÀ, SEMBRA ESSERE ABBASTANZA OMOGENEO. E RIESCONO A MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE,

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 - Adeguate 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

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

	○ 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	○ Principi fondamentali della sicurezza in palestra. ○ Principi fondamentali per il mantenimento di uno buono stato di salute. ○ Norme igieniche per la pratica sportiva. ○ Norme per una corretta alimentazione ○ Il codice di primo soccorso.
Abilità	○ Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento di istituto. ○ Rispettare il materiale scolastico. ○ Applicare i corretti comportamenti alimentari ○ Saper gestire in autonomia: abbigliamento, scarpe, igiene e sicurezza ○ Assumere posture corrette. ○ Rispettare le norme di sicurezza nei diversi contesti ○ Utilizzare le corrette procedure in caso di primo soccorso
Competenze in uscita	○ Conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale, in palestra ○ Adozione delle norme alimentari e igieniche per il mantenimento del proprio benessere ○ Conoscere le principali tecniche di rianimazione cardiopolmonare e di primo soccorso in caso di infortunio (traumatologia dell'apparato locomotore)

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

Modulo 5	Titolo: NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE
Prerequisiti	Conoscenza di degli alimenti e della loro composizione
Contenuti	○ Essere consapevoli che ogni attività fisica richiede consumi e fonti energetici diversi ○ Saper impostare una dieta collegata ad una attività fisica specifica, concordandola con il docente ○ saper individuare piani alimentari consoni ad un corretto stile di vita
Abilità	○ calcolare il proprio indice di massa corporea ○ analizzare tramite web quali sono i parametri fondamentali della massa magra, massa grassa e l'apporto idrico ○ conoscere la piramide alimentare e utilizzarla come corretto stile di vita
Competenze in uscita	○ 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)

- ✗ 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

STRUMENTI DELLE MISURAZIONI

- 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, VIDEOLEZIONI 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 31 OTTOBRE 2025

IL DOCENTE: GIANCARLO DOMICOLA