

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S.2025/2026		IIS "B. MARSANO" 
		TECNICO
DOCENTE: Fabrizio Vezzoso	DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive	CLASSE: 3AT
OBIETTIVI CONSEGUITI		
LA PERCEZIONE DEL SE' ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE		
2.SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE		
3.LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY		
4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO		
TEMPISTICHE		
Ore annuali previste: 66 annuali, ovvero 2 settimanali.		
PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO ALLA DATA DI EMISSIONE DEL DOCUMENTO		

CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE:

- esercizi di mobilità',forza,equilibrio e coordinazione a corpo libero.
- utilizzo della spalliera per esercizi a corpo libero e con elastici
- utilizzo di pesi ed elastici per esercizi di forza.
- esercizi specifici per l'allenamento della corsa veloce:skip,esercizi di pliometria,partenze da varie posizioni,sprint su corte distanze.
- test di velocità con cambi di direzione
- test di forza esplosiva arti superiori(lanci ripetuti al muro del campetto con palla medica)
- test di forza addominali,gambe ed arti superiori
- test con circuito di corsa veloce con cambi di direzione e coordinazione oculo-manuale.

-ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE:i fabbisogni dell'organismo,i nutrienti,il fabbisogno energetico,il fabbisogno idrico,alimentazione e integrazione sportiva.

- GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:

- PALLACANESTRO in palestra
- CALCIO al campetto
- DODGEBALL in palestra

- SPORT INDIVIDUALI:

- TENNIS TAVOLO in palestra
- BADMINTON al campetto
- ATLETICA LEGGERA al campetto

- FAIR PLAY: impegno, partecipazione, collaborazione e rispetto dei compagni, dell'insegnante e delle attrezzature della palestra durante tutte le lezioni dell'anno scolastico.

Attività all'aperto durante tutto l'anno scolastico favoriti dal contesto unico in cui si trova l'istituto scolastico.

Torneo di calcio fra classi al termine dell'anno scolastico.

METODI E STRUMENTI

Le strategie impiegate per l'insegnamento della materia hanno incluso:

- lezioni partecipate; cooperative learning, peer to peer
- utilizzo della piattaforma Google Classroom;
- Giochi ed esercizi fisici in palestra;
- Giochi ed esercizi fisici all'aria aperta nel campo della scuola.

MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

Durante le lezioni sono state poste agli alunni domande al fine di valutare la comprensione degli argomenti trattati. Durante l'anno scolastico sono stati svolti test di verifica con cadenza regolare, al fine di accertare il raggiungimento degli obiettivi didattici prefissati.

Sono stati concessi recuperi durante l'intero anno scolastico, sotto forma di ripetizione dei test effettuati.

L'attenzione e la partecipazione attiva degli alunni saranno opportunamente considerati nella valutazione finale.

Per gli alunni con DSA e BES è stato predisposto un Piano Didattico Personalizzato (PDP), cui si rimanda per le misure dispensative, gli strumenti compensativi e le metodologie valutative previste e attuate.

Il Docente Prof. Fabrizio Vezzoso