

PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE
Anno Scolastico 2025–2026

INDIRIZZO	MANUTENZIONE ED ASSISTENZA TECNICA
CLASSE	5C MAT
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Vento Claudia

COMPETENZA	ARGOMENTI	VALUTAZIONI
Saper riconoscere dimostrare e proporre esercizi che coinvolgano le capacità motorie	Capacità condizionali: Forza Destrezza Resistenza Velocità	Percorsi a tempo Salto della funicella Lancio della palla medica Salto in lungo da fermo
Giochi sportivi con la palla Comprendere e mettere in atto gli aspetti cognitivi, partecipativi, relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole.	La pallavolo: - regolamento tecnico, - tecnica e didattica della battuta di sicurezza - tecnica del bagher e del palleggio Calcio gioco di squadra 5 contro 5 arbitraggio	Valutazione pratica sui fondamentali. Valutazione teorica sul regolamento.

Modulo Atletica	- andature preatletiche di base - corsa skip - corsa calciata - corsa balzata - passo-stacco - corsa laterale incrociata avanti e indietro	
Coordinazione	Coordinazione oculo-manuale : riuscire ad utilizzare contemporaneamente ed in modo armoni cola vista e gli arti superiori per eseguire azioni precise.	Lancio della palla con bersaglio

Conoscere le principali funzioni anatomiche degli apparati del corpo umano.	Apparato scheletrico Sistema muscolare Apparato Cardiocircolatorio Apparato respiratorio Apparato nervoso	Test scritto
---	---	--------------

Il docente ha tenuto in considerazione:

- A) Miglioramento delle conoscenze, competenze e capacità rispetto a quelle di partenza.
- B) Impegno e motivazione alla materia
- C) Rendimento oggettivo in termine di conoscenza e abilità accertate
- D) autocontrollo, rispetto delle regole e dell'ambiente.

DATA _____

FIRMA DEI RAPPRESENTATI DI CLASSE _____

FIRMA DEL DOCENTE _____