

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE  
“ G.CIGNA . G. BARUFFI – F. GARELLI “**

**PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE  
Anno Scolastico 2025–2026**

INDIRIZZO	ISTITUTO TECNICO SETT. TECN. MECCANICA, MECCATRONICA ED ENERGIA
CLASSE	1 A MM
MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Vento Claudia

COMPETENZA	ARGOMENTI	VALUTAZIONI
<p>Mettere alla prova le proprie capacità condizionali</p> <p>Riconoscendo i propri limiti e i propri punti di forza</p>	<p>Capacità condizionali: Resistenza Velocità</p>	<p>Test di Cooper Test 1000m 30m Velocità</p>
<p>Giochi sportivi con la palla</p> <p>Comprendere e mettere in atto gli aspetti cognitivi, partecipativi, relazionali, sociali, tecnici, tattici, del fair play e del rispetto delle regole.</p>	<p>La pallavolo: - regolamento tecnico, - tecnica e didattica della battuta di sicurezza - tecnica del bagher e del palleggio</p> <p>Calcio gioco di squadra 7 contro 7 arbitraggio</p>	<p>Valutazione pratica sui fondamentali. Valutazione teorica sul regolamento.</p>
<p>Utilizzo della palla ovale</p>	<p>Tecniche e fondamentali di rugby</p>	

<p>Modulo Atletica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- andature preatletiche di base</li> <li>- corsa skip</li> <li>- corsa calciata</li> <li>- corsa balzata</li> <li>- passo-stacco</li> <li>- corsa laterale incrociata avanti e indietro</li> </ul>	
------------------------	---	--

Saper riconoscere dimostrare e proporre esercizi che coinvolgano le capacità motorie	Capacità coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza	
--	--	--

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 \_\_\_\_\_