PIANO FORMATIVO

ANNO SCOLASTICO 2026/2027

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: MIRAGLIA TIZIANA

QUADRO ORARIO: 2 ORE

In riferimento al
• Profilo educativo, culturale e professionale (PECUP)e i traguardi formativi attesi per gli Istituti Tecnici e Professionali;
• al Piano Triennale dell'Offerta Formativa dell'Istituto;
• alla Progettazione dipartimentale per Assi;
• alla Programmazione del Consiglio di classe;
• all'analisi della situazione di partenza del gruppo classe;si presentano le linee progettuali per competenze, abilità e conoscenze del percorso formativo disciplinare cosi come segue:

1. QUADRO DEGLI OBIETTIVI DI COMPETENZA ASSE CULTURALE:

☒Asse dei linguaggi
☐ Asse storico – sociale
☐ Asse matematico
☐ Asse scientifico - tecnologico

Competenze disciplinari
Obiettivi generali di competenza della disciplina definiti all'interno dei Coordinamenti di materia
- incremento delle qualità motorie di base
- affinamento degli schemi motori
- avviamento alla pratica sportiva
- conoscenza degli elementi fondamentali di prevenzione degli infortuni.

<table>
<tr><td>Competenza</td><td colspan="2"></td><td>PROVE/ TEMPI</td><td>VALUTA ZIONE</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Saper organizzare e gestire in modo autonomo</td><td colspan="2"></td><td rowspan="2">2mesi</td><td rowspan="2">pratica</td></tr>
<tr><td>ABILITA'</td><td>CONOSCENZE</td></tr>
</table>

le attività sportive di squadra	Saper controllare le proprie emozioni anche in situazione di competitività	Saper gestire in modo autonomo semplici attività motorio -sportive		

Saper correggere autonomamente gli errori esecutivi degli esercizi	**ABILITA'**	**CONOSCENZE**	2 mesi	pratica
	Saper eseguire in modo corretto gli esercizi didattici e propedeutici delle discipline sportive trattate	Conoscenza dei principi metodologici di sviluppo delle capacità e delle abilità motorie di base		
Saper gestire in modo autonomo semplici attività motorio -sportive	**ABILITA'**	**CONOSCENZE**	6 sett	pratica
	Saper eseguire in modo elementare la tecnica di base delle discipline sportive trattate	Conoscenza dei processi didattici dei fondamentali delle principali discipline sportive previste dal programma		
Saper utilizzare in modo corretto le attrezzature della palestra	**ABILITA'**	**CONOSCENZE**	8 sett	pratica
	Saper rispettare alcune regole fondamentali igienico sanitarie	Conoscenza delle norme di sicurezza in palestra Conoscenza delle principali norme igienico-sanitarie		

2. CONTENUTIDELPROGRAMMA

Nel corpo editabile : (E'possibile esporli anche per moduli ed unità didattiche, indicando i rispettivi tempi di realizzazione. Specificare eventuali approfondimenti)

Potenziamento fisiologico con incremento delle capacità condizionali: RESISTENZA, FORZA e VELOCITA'

- Conoscenze teoriche
- Metodi di allenamento
- Percorsi motori e lavori a stazioni
- Test motori

Consolidamento e sviluppo della mobilità articolare

- Stretching
- Mobilità attiva e passiva

Affinamento funzioni neuro-muscolari:

- sviluppo e consolidamento capacità coordinative GENERALI e SPECIALI
- esercitazioni singole
- attività ludica
- percorsi motori, lavori a stazioni
- giochi educativi e presportivi

Giochi sportivi :
PALLAVOLO (nozioni teoriche)
• Fondamentali individuali
• Costruzione del gioco
• Fondamentali di squadra
• Strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi :
PALLACANESTRO (nozioni teoriche)
• Fondamentali individuali
• Costruzione del gioco
• Fondamentali di squadra
• Strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi :
BADMINTON (nozioni teoriche)
• Fondamentali individuali
• Costruzione del gioco
• Gioco in singolo e in di doppio
• Strategie e tattiche di gioco

Giochi sportivi:
FLOORBALL (nozioni teoriche)
- Fondamentali individuali
- Costruzione del gioco
- Fondamentali di squadra
- Strategie e tattiche di gioco

Atletica leggera:
- Corsa veloce 30 m/ 60 m
- Salti: in lungo, salto in alto
- Lancio del vortex
- Regolamento e misurazione: come si misura un salto, un lancio, i tempi.