

Ministero dell'Istruzione e del Merito

Istituto Statale Istruzione Superiore

Cipriano FACCHINETTI



**Istruzione Tecnica** - MECCANICA E MECCATRONICA - ENERGIA - INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI - SISTEMA MODA

CHIMICA DEI MATERIALI - BIOTECNOLOGIE AMBIENTALI - COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO - AUTOMAZIONE

**Istruzione Professionale** - MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA

**Istruzione e Formazione Professionale (IeFP)** - OPERATORE ALLA RIPARAZIONE DI VEICOLI A MOTORE - OPERATORE INFORMATICO

## PROGRAMMA SVOLTO e INDICAZIONI PER IL RECUPERO

Docente: Mastrolia Michy Alex

Disciplina: Scienze Motorie

A.S.2025/26

Classe:1° QI

### MODIFICHE ALLA PROGRAMMAZIONI INIZIALE

(riportare dalla relazione finale disciplina)

1) UNITÀ' DI APPRENDIMENTO PROGRAMMATE A INIZIO ANNO MA NON AFFRONTATE, CON LE RELATIVE MOTIVAZIONI

Le UDA previste sono state tutte affrontate.

2) MODIFICHE ALLE UNITÀ' DI APPRENDIMENTO AFFRONTATE E RELATIVE MOTIVAZIONI

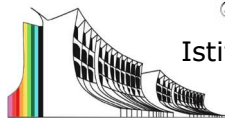
Le UDA affrontate non hanno subito modifiche-

### CONOSCENZE / CONTENUTI SVILUPPATI

(indicare gli argomenti trattati, suddivisi per periodo. Questa parte del modulo è utilizzabile per gli studenti con insufficienza nella disciplina ed è duplicabile per gli studenti sufficienti, qualora si intenda assegnare anche a questi ultimi attività estive specifiche)

#### PRIMO PERIODO

Argomento / Uda	Pagine del libro / appunti per la teoria	Pagine del libro / altro per gli esercizi
Sicurezza e rispetto delle regole in palestra, piscina e ambiente naturale.	Slide fornite dal docente, visionate e argomentate in classe.	
Test di Cooper e sviluppo della capacità aerobica.		Attività pratica.
Tennistavolo: coordinazione, rapidità e regole fondamentali del gioco.		Attività pratica.
Salto della corda: coordinazione, resistenza e benefici per la preparazione fisica.		Attività pratica.



Ministero dell'Istruzione e del Merito  
Istituto Statale Istruzione Superiore  
**Cipriano FACCHINETTI**



**Istruzione Tecnica** - MECCANICA E MECCATRONICA - ENERGIA - INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI - SISTEMA MODA  
CHIMICA DEI MATERIALI - BIOTECNOLOGIE AMBIENTALI - COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO - AUTOMAZIONE  
**Istruzione Professionale** - MANUTENZIONE E ASSISTENZA TECNICA

**Istruzione e Formazione Professionale (IeFP)** - OPERATORE ALLA RIPARAZIONE DI VEICOLI A MOTORE - OPERATORE INFORMATICO

SECONDO PERIODO

Argomento / UdA	Pagine del libro / appunti per la teoria	Pagine del libro / altro per gli esercizi
Wall Sit: forza degli arti inferiori.		Attività pratica.
Corsa veloce 30 metri: velocità e capacità di accelerazione.		Attività pratica.
Salto in lungo da fermo: forza esplosiva degli arti inferiori.		Attività pratica.
Sport di squadra: pallavolo e calcio, regole fondamentali e collaborazione di squadra.		Attività pratica.
Orienteering: orientamento, lettura della carta e utilizzo dei punti di riferimento.		Attività pratica.

Castellanza, 09/06/2026

Firma del docente:

*Lidy Alex Hostalia*