

Scienze motorie e sportive

1. COMPETENZE DA RAGGIUNGERE

- Saper lavorare in coppia o in gruppo cooperando.
 - Rispettare regole e mantenere un comportamento adeguato.
 - Essere consapevoli della propria corporeità: padronanza motoria, conoscenza dei limiti, aumento dell'autostima.
 - Organizzare il lavoro in base alle consegne date.
 - Migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e coordinative.
 - Conoscere gli effetti positivi della preparazione fisica specifica.
 - Approfondire le tecniche e gli sport praticati.
 - Sviluppare strategie tecnico-tattiche nei giochi e negli sport.
 - Comprendere i benefici di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e sociale.
 - Consolidare e rafforzare gli schemi motori di base.
 - Esprimere verbalmente la conoscenza delle attività svolte.
 - Autovalutarsi in relazione ai risultati ottenuti.
-

2. CONOSCENZE / CONTENUTI TRATTATI

Modulo 1: Condizionamento fisico e test

- Test di rapidità
- Test di coordinazione
- Circuit Training intensivo ed estensivo

Modulo 2: Giochi sportivi (prima fase)

- Giochi di iniziazione sportiva
- Calcio: fondamentali tecnici e gioco
- Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco

Modulo 3: Giochi sportivi (seconda fase)

- Hockey: fondamentali tecnici e gioco
 - Badminton
 - Basket: fondamentali tecnici e gioco
 - Pallamano: fondamentali tecnici e gioco
 - Regole di gioco
-

3. ABILITÀ

- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse.
 - Assumere posture corrette sotto carico.
 - Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi, elaborare i risultati.
 - Cogliere differenze ritmiche nelle azioni motorie.
 - Rispondere in modo efficace ed economico agli stimoli motori.
 - Gestire autonomamente la fase di avviamento dell'attività scelta.
 - Adattare metodi e tecniche di allenamento alle proprie esigenze.
 - Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole secondo contesto.
 - Cooperare valorizzando le attitudini individuali.
 - Adottare comportamenti sicuri in palestra, a scuola e negli spazi aperti.
 - Applicare elementi fondamentali di primo soccorso.
-

4. METODOLOGIE

- Attività motorie prolungate con carichi progressivi o intervallati per migliorare la resistenza.
 - Sviluppo della forza (forza veloce e resistente) tramite carico naturale, piccoli carichi, bande elastiche e piccoli attrezzi.
 - Sviluppo della velocità attraverso prove ripetute su brevi distanze e reazioni a stimoli esterni (uditivo, visivo, tattile).
 - Controllo del movimento mediante consapevolezza spaziale, temporale e corporea.
 - Attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi, per affinare equilibrio e coordinazione.
 - Situazioni-problema per stimolare l'autonomia nella ricerca di soluzioni motorie.
 - Approccio globale iniziale, con progressivo affinamento tecnico.
 - Valorizzazione della personalità attraverso sport individuali e di squadra.
 - Promozione della pratica motoria anche per studenti meno dotati.
 - Assunzione di ruoli diversi (arbitraggio, organizzazione, progettazione).
 - Educazione alla sicurezza: norme di comportamento e primo soccorso.
 - Integrazione teorica con la pratica per accrescere la cultura del movimento.
-

5. CRITERI DI VALUTAZIONE

- Valutazione diagnostica all'inizio dell'anno per rilevare conoscenze, capacità, abilità e carenze.
- Valutazione formativa durante il percorso attraverso osservazione sistematica.

Elementi osservati:

- Partecipazione attiva e regolare alle attività proposte.
- Continuità e impegno nel tempo.

- Capacità di autovalutazione e di valutazione tra pari.
- Rispetto delle regole e utilizzo di abbigliamento adeguato.
- Collaborazione e assistenza ai compagni.
- Progressivo miglioramento delle capacità motorie.
- Conoscenza delle regole di gioco.
- Competenze teoriche, tecniche e tattiche relative agli sport trattati.

Ore di lezione svolte: 58

Civezzano, 07 maggio 2025

Firma dei rappresentanti di classe

Firma del docente
