

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### **- COMPETENZE RAGGIUNTE alla fine dell'anno per la disciplina:**

Saper lavorare cooperando (in coppia, in gruppo)  
Rispettare le regole mantenendo un comportamento adeguato.  
Essere cosciente della propria corporeità (padronanza motoria e conoscenza dei propri limiti) aumento autostima.  
Saper organizzare il lavoro in base alle consegne date.  
Migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e capacità coordinative.  
Conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici.  
Approfondire la conoscenza delle tecniche e degli sport.  
Sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport.  
Conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.  
Consolidamento e rafforzamento degli schemi motori di base.  
Saper esprimere verbalmente per ogni attività la conoscenza delle medesima.  
Saper autovalutare in relazione ai risultati ottenuti.

### **- CONOSCENZE o CONTENUTI TRATTATI: (anche attraverso UDA o moduli)**

Modulo 1: Test di rapidità

Test Coordinazione

Condizionamento fisico Circuit Training intensive ed estensivo

Modulo 2: Giochi sportivi: Giochi di iniziazione sportiva

Giochi sportivi: Calcio Fondamentali tecnici e gioco

Giochi sportivi: Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco

Modulo 3: Giochi sportivi: Hockey fondamentali tecnici e gioco

Giochi sportivi: Badminton

Giochi sportivi: Basket fondamentali tecnici e gioco

Giochi sportivi: Pallamano Fondamentali tecnici e gioco

Regole di gioco

### **- ABILITA':**

- Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Assumere posture corrette in presenza di carichi. Organizzare percorsi motori e sportivi, autovalutarsi ed elaborare i risultati. Cogliere le differenze ritmiche nelle azioni motorie.

- Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. Gestire in modo autonomo la fase di avviamento in funzione dell'attività scelta e trasferire metodi e tecniche di allenamento adattandole alle esigenze.
- Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cooperare in équipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali.
- Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Applicare gli elementi fondamentali del primo soccorso.
- **METODOLOGIE:**

Verranno realizzate attività motorie protratte nel tempo secondo oculati cariche crescenti e/o adeguatamente intervallati finalizzati alla conoscenza di attività mirate al miglioramento della resistenza.

Per le attività proposte per trattare gli interventi sullo sviluppo della forza si farà attenzione, in particolare, alla forza veloce e resistente, utilizzando prevalentemente il carico naturale in esecuzioni dinamiche, utilizzando dove possibile piccoli carichi, bande elastiche ed altri piccoli attrezzi.

Per le attività mirate alle metodiche utilizzate per lo sviluppo della velocità si farà ricorso a prove ripetute su brevi distanze e a tutta quella gamma di esercizi interessanti i diversi distretti corporei che favoriscono il miglioramento della rapidità di esecuzione. Saranno altresì utilizzati esercizi che, esigendo dal soggetto una risposta immediata allo stimolo esterno (uditivo, visivo e tattile), determinano il miglioramento della velocità di reazione.

La presa di coscienza e l'elaborazione di tutte le informazioni spaziali, temporali e corporee ed il conseguente controllo del movimento, costituiscono un passaggio fondamentale per l'affinamento delle funzioni neuromuscolari. Pertanto i contenuti verranno opportunamente scelti, in base alle esigenze delle singole classi in una vasta gamma di attività individuali e di gruppo, con e senza attrezzi (piccoli e grandi, codificati e non).

Tali attività utilizzate in forme variate e sempre più complesse, in situazioni diversificate ed inusuali, favoriranno un continuo affinamento delle funzioni di equilibrio e di coordinazione per una sempre più efficace rappresentazione mentale del proprio corpo in azione.

Per lo sviluppo delle capacità operative nei vari ambiti delle attività motorie verranno privilegiate le situazioni-problema implicanti l'autonoma ricerca di soluzioni e si favorirà il passaggio da un approccio globale ad una sempre maggiore precisione, anche tecnica, del movimento.

Un'adeguata utilizzazione delle diverse attività permetterà di valorizzare la personalità dello studente, generando interessi e motivazioni specifiche utili a scoprire e orientare le attitudini personali che ciascuno potrà sviluppare nell'ambito a lui più congeniale. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assume carattere di competitività, si realizzerà in armonia con l'istanza educativa, sempre prioritaria, in modo da promuovere in tutti gli studenti, anche nei meno dotati, l'abitudine alla pratica motoria e sportiva. Le molteplici opportunità offerte dallo sport favoriscono l'assunzione di ruoli diversi e di responsabilità specifiche (di arbitraggio, organizzativi, progettuali), promuovendo una maggiore capacità di decisione, giudizio e autovalutazione.

Verranno colti gli spunti emergenti nello svolgimento dell'attività didattica, favorendo l'acquisizione di conoscenze relative alle norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed alla prestazione dei primi soccorsi.

Per acquisire una maggior cultura del movimento e dello sport, che si traduca in costume di vita, allo studente verranno fornite informazioni sulla teoria del movimento costantemente collegate con l'attività svolta.

- **CRITERI DI VALUTAZIONE:**

Si è proceduto con una valutazione diagnostica che è servita a stabilire quali conoscenze, capacità, abilità ma anche carenze l'alunno presenta nella fase di avvio del processo formativo. Poi è stata effettuata una valutazione formativa, quella che si attua durante il corso delle attività che consente di conoscere il grado di progresso o regresso di ogni allievo verso gli obiettivi previsti. Comunque è stata utilizzata l'osservazione sistematica degli allievi, infatti l'educazione fisica si presta a verifiche simultanee (ad esempio con la riuscita o meno dell'esercizio, del modo di esecuzione e la conoscenza teorica dello stesso). L'osservazione del comportamento degli alunni ha permesso di valutare anche fattori quali la partecipazione, l'interesse e l'impegno.

Sono stati considerati elementi di valutazione:

- partecipazione attiva all'attività proposta
- continuità d'impegno
- autovalutazione e valutazione dei compagni
- rispetto delle regole ed abbigliamento adeguato
- cooperazione (esercitazioni a coppie e a gruppi)
- aiuto ed assistenza ai compagni
- progressivo miglioramento delle capacità personali
- conoscenza delle regole di gioco
- conoscenza teorica, tecnica e tattica dei vari sport

Ore di lezione svolte: 53

Civezzano, 09 maggio 2024

Firma dei rappresentanti di classe

---

---

Firma del docente

---