

Scienze motorie e sportive

Ore di lezioni settimanali	2 ore
Competenze acquisite	
- Hanno raggiunto un armonico sviluppo corporeo con buone capacità coordinative, abilità motorie di base e conoscenze dei concetti fondamentali delle tecniche operative per poter produrre autonomamente un progetto motorio personalizzato. - Hanno ottenuto un consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico attraverso l'organizzazione e partecipazione ai giochi di squadra che implicano il rispetto delle regole. - Hanno acquisito sufficientemente una cultura della pratica motoria come costume di vita. - Sanno valutare le proprie capacità e prestazioni e sanno svolgere attività di diversa durata ed intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche. - Sanno mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso. - Sanno applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni e sono consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà.	
Contenuti trattati	Livello di approfondimento
1 Potenziamento qualità condizionali (velocità, forza, resistenza). Esercizi di sprint su distanze brevi e medie, in circuito, pliometria. Esercizi di potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi (manubri, palle mediche, elastici). Corsa lunga e lenta, corsa frazionata, ripetute, variazioni di ritmo.	Buono
2 Mobilità articolare. Esercizi dinamici di allungamento, stretching, stretching dinamico.	Buono
3 Consolidamento qualità coordinative. Esercizi di coordinazione dinamica generale: controllo schemi motori, lateralità, coordinazione segmentaria, spazialità; specifica: occhio mano, occhio-piede con l'utilizzo della palla, lanci e ricezioni, tiri di precisione, esercitazione su gesti tecnici di Pallavolo, Pallacanestro e Pallamano sequenze motorie con utilizzo della funicella. Esercizi di equilibrio statico e dinamico, propriocettività. Combinazioni ritmate con e senza piccoli attrezzi.	Buono
4 Giochi sportivi di squadra. Pallavolo, Pallacanestro e Pallamano: regolamenti, fondamentali individuali, schemi di attacco e difesa, strategie, arbitraggio.	Buono
5 Conoscenza e pratica delle attività sportive di fitness. Pilates, ginnastica posturale.	Discreto
6 Sport e Natura. Il corpo in movimento attraverso attività di trekking urbano e camminata metabolica in ambiente naturale, per lo sviluppo delle abilità motorie.	Discreto
7 Salute e Benessere. La metodologia dell'allenamento. I pilastri della salute, l'attività fisica e l'importanza del movimento. Principali pericoli legati all'assunzione di sostanze nocive (fumo, alcool e	Discreto

droghe) e tutto ciò che crea dipendenza.	
Abilità acquisite	
• Sanno controllare azioni motorie in situazioni complesse. • Sanno utilizzare conoscenze pregresse in contesti inusuali (problem solving e transfert). • Sanno sperimentare situazioni motorie diversificate ed elaborate sia in forma individuale che di gruppo. • Sanno rispettare, prevedere e comprendere l'altro, nella ricerca della valorizzazione individuale. • Sanno assumere un atteggiamento positivo nella collaborazione e nell'accettazione dei ruoli. • Sanno lavorare e cooperare utilizzando attitudini individuali. • Sanno lavorare in gruppo confrontando le proprie opinioni. • Sanno scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita. • Sanno adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. • Sanno esprimersi e orientarsi in attività in ambiente naturale.	
Metodologie didattiche	
La metodologia prevalentemente usata durante le lezioni in presenza è stata di tipo globale, a carattere logico deduttivo, dove dal concetto generale si passa al particolare per scoperta diretta, attraverso un percorso esperienziale del tutto personale, nel rispetto dei principi della gradualità e della propedeuticità degli interventi. E' stato utilizzato il metodo analitico di tipo induttivo, per l'affinamento di alcuni gesti tecnici degli sport presi in esame e per le attività motorie più complesse. Si è cercato di offrire un'ampia gamma di stimoli, puntando sia sulla ripetizione che sulla varietà delle proposte motorie. Nelle singole lezioni, sono sempre state proposte attività diverse per far comprendere la molteplicità degli aspetti inerenti le scienze motorie, rispetto alla specificità della preparazione sportiva.	
Criteri e strumenti di valutazione	
• Criteri: Relativamente ai percorsi tematici stabiliti sono state realizzate le seguenti modalità di verifica: verifica pratica su un argomento specifico precostituito attraverso test pratici, per appurare il livello di coordinazione generale, il grado di correttezza esecutiva, la padronanza del gesto motorio automatico, il rispetto della consegna data, l'acquisizione, in sintesi, delle tecniche specifiche e delle tattiche di gioco; verifica scritta: serie di domande a risposta aperta, per verificare la padronanza terminologica e la conoscenza dei contenuti appresi; verifica di tipo comportamentale: controllo costante dell'interesse e partecipazione alle lezioni, del grado di impegno profuso e della capacità di rispondere positivamente alle consegne; osservazione del grado di socializzazione e di lealtà sportiva. • Strumenti: Per le lezioni pratiche sono stati utilizzati tutti gli strumenti messi a disposizione dalla scuola (piccoli e grandi attrezzi). Per le lezioni teoriche: e-mail istituzionale, registro elettronico (Nuvola), applicativi GOOGLE-SUITE (documenti, moduli, drive, presentazioni, file, ecc.).	
Testi adottati	• Testo usato "Traning 4 life" di Paola Pajni e Massimo Lambertini-Principato scuola, fotocopie, slide, contenuti digitali, link (siti web, canali tematici, piattaforme di apprendimento), foto, video (youtube,

	contenuti digitali integrativi dei libri di testo, ecc.), file (file word, file PDF, file PPT ecc.). • Per la realizzazione pratica del programma si è potuto usufruire, della palestra dell'istituto, della pista di Atletica di fermo, del campo da basket comunale antistante la scuola, dello spazio intorno alla pista di atletica per le attività in ambiente naturale e di un discreto numero di piccoli attrezzi.
--	--

Fermo 09/05/26

Firma docente

Prof.ssa Monica Vallesi