

DOCENTE: Montagna Lorenzo **CLASSE:** 1B LL

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

TESTO ADOTTATO: Più Movimento, Marietti Scuola

| COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA: | | | |
|---|--|--|---|
| Consapevolezza della propria corporeità | | | |
| Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive | | | |
| Unità didattica: Nomenclatura e capacità motorie coordinative (teoria e pratica) | | | |
| TEMPI: primo trimestre | | | |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i> | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i> | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i> | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i> |
| <p><i>Saper definire correttamente e apprendere le componenti base del movimento umano</i></p> <p><i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Terminologia base del movimento umano - Piani ed assi di movimento - Diverse tipologie di movimento nei diversi distretti del corpo umano - Capacità motorie - Distinzione tra capacità motorie coordinative e condizionali - Capacità coordinative generali - Capacità coordinative speciali suddivise in 7 moduli (accoppiamento e combinazione, differenziazione, | <p>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</p> <p>Valutazione pratica tramite proposte di attività motorie multilaterali e test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto della corda in 30" | <p>Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi</p> <p>Pdf teoria su classroom fornito dal docente</p> <p>Libro di testo</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p><i>motorie coordinative mettendole in pratica</i></p> <p><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie coordinative</i></p> | <p><i>orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione, trasformazione, equilibrio)</i></p> | <p>- Equilibrio monopodalico su base instabile</p> | |
|--|---|---|--|

| COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA: | | | |
|--|---|---|--|
| Consapevolezza della propria corporeità | | | |
| Buona preparazione motoria | | | |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche prevenendo le situazioni a rischio | | | |
| Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie | | | |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione | | | |
| Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. | | | |
| Unità didattica: Capacità motorie condizionali (teoria e pratica) | | | |
| TEMPI: secondo pentamestre | | | |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i> | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i> | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i> | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i> |
| <p><i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità motorie condizionali mettendole in pratica</i></p> <p><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Capacità condizionali</i> - <i>Resistenza</i> - <i>Forza</i> - <i>Mobilità articolare</i> | <p>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</p> <p>Valutazione pratica tramite test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Navetta 4 x 10 - Salto in lungo da fermo | <p>Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi</p> <p>Pdf teoria su classroom fornito dal docente</p> |

| | | | |
|---|--|--|----------------|
| <i>sviluppo delle capacità motorie condizionali</i> | | <ul style="list-style-type: none"> - Getto della palla medica da seduto - Cooper 12' (facoltativo) | Libro di testo |
|---|--|--|----------------|

| COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA: | | | |
|---|--|--|--|
| Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore | | | |
| <i>Consapevolezza della propria corporeità</i> | | | |
| Valori sociali dello sport | | | |
| Sport, regole e fair play | | | |
| Unità didattica: Unihockey (pratica) | | | |
| TEMPI: primo trimestre | | | |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i> | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i> | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i> | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i> |
| <i>Saper praticare lo sport dell'unihockey nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i> <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali dell'unihockey</i> | <i>Regole e fondamentali dell'unihockey</i> <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali dell'unihockey</i> | Test pratico basato su: <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione sistematica - Partita - Esecuzione dei fondamentali - Arbitraggio | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi Libro di testo per regolamento e fondamentali |

| COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA: | | | |
|---|--|--|--|
| Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore | | | |
| Consapevolezza della propria corporeità | | | |
| Valori sociali dello sport | | | |
| Sport, regole e fair play | | | |
| Unità didattica: Giochi sportivi: Pallavolo e Dodgeball (pratica) | | | |
| TEMPI: secondo pentamestre | | | |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i> | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i> | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i> | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i> |
| <i>Saper praticare lo sport della pallavolo e del dodgeball nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i> <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali della pallavolo e del dodgeball</i> | <i>Regole e fondamentali della pallavolo</i> <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali della pallavolo</i> | Test pratico basato su: <ul style="list-style-type: none"> - Osservazione sistematica - Partite - Esecuzione dei fondamentali - Arbitraggio | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi Libro di testo per regolamento e fondamentali |

Al termine dell'anno scolastico si rileva che la programmazione pianificata ad inizio anno è stata portata a termine entro i termini temporali prefissati. La classe ha raggiunto in maniera soddisfacente gli obiettivi riguardanti la parte pratica. Per quanto riguarda la parte teorica si registra un lieve miglioramento dei risultati generali nel secondo pentamestre che ha leggermente alzato le medie. Non si registrano alunni insufficienti.