Istituto Comprensivo di San Damiano d'Asti "V. Alfieri"

Scuola Secondaria di I Grado

Programmazione disciplinare di Scienze motorie e sportive

Docente: Lorenzo Cirillo

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSI PRIME A.S. 2025-2026

COMPETENZE	OBIETTIVI DI APPRENDIMENT0	CONOSCENZE/ABILITA'	ATTIVITA'/metodi e STRUMENTI	VERIFICA	VALUTAZIONE
• Comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. • Acquisizione della consapevo-lezza di sé attra-verso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali. • Consapevolezza	• Il corpo e la sua relazion e con lo spazio e il tempo. • Il linguag-gio del corpo come modalità comunic ativo-espressi va. • Il gioco,lo sport,le regole e il fair play.	• Conoscenza delle varie discipline sportive(palla-volo, calcio a 5, calcio, ginnastica artistica, hit-ball, basket, pallatamburel-lo, atletica leggera,palla-pugno,ginnasti ca a corpo libero,scher-ma,tennis, nordic-walking, pallamano, ecc.). • Conoscenza del	• Esercitazioni propedeutiche alle varie discipline sportive. • Lezioni frontali sulle varie discipline sportive. • Ausilio di materiale informatico per mostrare video relativi ai vari sport ed ai vari argomenti collegati alle Scienze motorie e sportive. • Partecipazione	Le verifiche saranno fatte durante ogni lezione, attraverso una costante osservazione delle dinamiche individuali,interperso nali e collettive. Inoltre, saranno verificati alcuni parametri morfologici ed auxologici, come l'altezza, il peso, l'elasticità muscolare, la mobilità articolare, ecc…. Saranno verificati, attraverso test, i vari miglioramenti delle diverse capacità, come l'attività	La valutazio-ne sarà sommativa di tutti gli aspetti fondamentali che sono alla base degli obiettivi di apprendimen to, delle conoscenze e delle abilità, delle competenze che devono esser raggiunte. Inoltre, si farà un'analisi di alcune lezioni con la

delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. • Utilizzare gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. • Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé	• Salute e benessere, prevenzione e sicurezza.	regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice. • Miglioramento delle proprie capacità coordinative e delle proprie capacità condizionali. • Conoscenza del proprio corpo, dei cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. • Conoscere ed applicare semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare	ai "Giochi Sportivi Studenteschi" ed alle varie attività promozionali organizzate dall'Ufficio di Ed. Fisica di Asti. • Utilizzo dell'attrezzatura relativa alle diverse discipline sportive ed attività motorie. • Attuazione del "mutuo soccorso" per aiutare coloro che sono più in difficoltà e sensibilizzazione costante alla bellezza ed alla	aerobica, la resistenza, forza, la velocità, la coordinazione,ecc….	valutazione personale di tutto ciò che ha funzionato benissimo e di tutto ciò che deve esser migliorato, compreso l'operato dell'insegnante: una sorta di autovalutazione rivolta al miglioramento.

e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi che nell'ambiente scolastico. • Conoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo. • Essere capaci di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune. • Utilizzare le abilità motorie e sportive		idee,stati d'animo e storie mediante gestualità e posture svolte in forma individuale, a coppie,in gruppo. • Apprendere comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni anche rispetto a possibili situazioni di pericolo. • Conoscere le regole fondamentali per la salute ed il benessere. • Conoscere e	soddisfazione dell'aiuto reciproco. • Attività di arbitraggio e di gestione di una squadra.		

acquisite adattando il movimento in situazione.		saper gestire il proprio corpo durante un lavoro e durante il riposo: autocontrollo. • Conoscere e interiorizzare la filosofia del fair play, del rispetto di tutto ciò che è esterno a sé, e comprendere, attraverso una costante sensibilizzazione, la bellezza della lealtà e della sportività.			