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 TERZE 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.	• Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo. • Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva. • Il gioco,lo sport,le regole e il fair play. • Salute e benessere,pre venzione e sicurezza.	• Conoscenza delle varie discipline sportive(pall a-volo, calcio a 5, calcio, ginnastica artistica, hit-ball, basket, pallatambu-rello, atletica leggera,palla-pugno,ginnas tica a corpo libero,scher-ma,tennis, nordic-walking, pallamano, ecc.). • Conoscenza del	• Esercitazioni propedeutich e 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.	Le verifiche saranno fatte durante ogni lezione, attraverso una costante osservazione delle dinamiche individuali,interpers onali 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,	La valutazio-ne sarà sommativa di tutti gli aspetti fondamental i che sono alla base degli obiettivi di apprendime nto, delle conoscenze e delle abilità, delle competenze che devono esser raggiunte. Inoltre, si farà un'analisi di

• Consapevolezza 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.		regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice. • Miglioramento delle proprie capacità coordinative e delle proprie capacità condizionali. • Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo	• Partecipazione 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	come l'attività aerobica, la resistenza, forza, la velocità, la coordinazione,ecc…. Si faranno anche alcune verifiche scritte per verificare le conoscenze teoriche sugli argomenti svolti.	alcune lezioni con la valutazione personale di tutto ciò che ha funzionato benissimo e di tutto ciò che deve esser migliorato.

• Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé 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		anche varianti. • Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra. • Conoscenza del proprio corpo, dei cambiamenti morfologici caratteristici dell'età. • Conoscere ed applicare semplici tecniche di	alla bellezza ed alla soddisfazione e dell'aiuto reciproco. • Attività di arbitraggio e di gestione di una squadra. • Lezioni teoriche su argomenti relativi alle Scienze motorie e sportive: l'alimentazio-ne, il linguaggio del corpo, notizie sulla storia dello sport,ecc… • Ricerca e studio approfondito su un argomento		

e di impegnarsi per il bene comune. • Utilizzare le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. • Riconoscere, ricercare ed applicare a se stesso comportamenti di promozione dello “star bene” in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. • Imparare ad apprendere le conoscenze		espressione corporea per rappresentare 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	relativo alle Scienze motorie e sportive.		

pratiche e teoriche relative alle Scienze motorie e sportive. • Riconoscere ed utilizzare le competenze civiche e sociali nell'ampia sfera dello sport e delle attività motorie,come l'attuazione di un comportamen-to che consenta di partecipare efficacemente e costruttivamente all'azione sportiva insieme agli		regole fondamentali per la salute ed il benessere. • Conoscere e saper gestire il proprio corpo durante un lavoro e durante il riposo: autocontrol-lo. • Conoscere e interiorizzare la filosofia del fair play, del rispetto di tutto ciò che è esterno a sé, e comprende-re, attraverso una costante sensibilizzazione, la			

altri e, laddove sia necessario, a risolvere i conflitti e le dinamiche negative.		bellezza della lealtà e della sportività.			