



PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classi 5 ALBERGHIERO

A.S. 2025/2026

Unità	Conoscenze	Abilità	Traguardi di competenze attese
<p>1. Accrescere la padronanza di sé, i propri limiti e i punti di forza</p>	<p>Conoscere e conseguire un miglioramento delle capacità motorie. Conoscere quali azioni sono più efficaci in situazioni diverse e complesse.</p>	<p>Essere in grado di coordinare azioni efficaci in situazioni diverse e con livelli di difficoltà sempre più elevata</p>	<p>Accrescere la padronanza di sé, dei propri punti di forza e dei propri limiti. Saper valutare le proprie capacità motorie e svolgere attività di diversa durata e intensità riuscendo a dosare le proprie forze-</p>

<p>2. Lo sport con le sue regole e l'importanza del fair play</p>	<p>Approfondimenti delle conoscenze dei principali sport di squadra e individuali. Approfondimenti degli aspetti tecnici e tattici, delle basi di allenamento. Partite e tornei. Approfondimenti su sport e disabilità. Lo sport paralimpico e gli Special Olympics.</p>	<p>Migliorare la pratica sportiva e la collaborazione nell'organizzazione di giochi e partite, collaborando anche con l'arbitraggio e l'assistenza tecnica. Descrivere le conoscenze acquisite relative ai regolamenti e le tecniche esecutive fondamentali, in forma teorica e pratica.</p>	<p>Affinare le tecniche e le tattiche dei principali sport di squadra e individuali e individuare i ruoli più idonei alle proprie attitudini psico motorie. Ampliare la cultura sportiva in riferimento ai principali sport individuali e di squadra. Applicare i principi etici per un corretto comportamento sportivo.</p>
<p>3. Salute, sicurezza e prevenzione</p>	<p>Conoscere il concetto di salute come rispetto del proprio corpo, consapevoli dell'importanza di uno stile corretto di vita e della prevenzione. Conoscere le principali strategie per incrementare le capacità condizionali e mantenerle nel tempo. Conoscere i principi dell'invecchiamento . Conoscere le strategie per un invecchiamento sano e attivo.</p>	<p>Assumere comportamenti finalizzati al mantenimento e al miglioramento delle condizioni di salute. Adottare comportamenti di prevenzione.</p>	<p>Saper applicare le basilari regole sanitarie rispettando un corretto stile di vita e le norme di base sulla prevenzione. Essere consapevoli dei rischi sulla salute per l'uso e l'abuso di sostanze nocive (farmaci, droga, alcol). Essere consapevoli dei comportamenti a rischio.</p>

<p>4. Educazione alla cittadinanza.</p>	<p>Conoscere le regole sportive e il loro rapporto con la vita sociale e collettiva. Conoscere la vita di atleti che si sono distinti col loro esempio leale e corretto. Conoscere le regole di convivenza civile: abbigliamento idoneo, ascolto e comprensione di semplici consegne nell'ambito scolastico, rispetto o dei locali e dei materiali.</p>	<p>Migliorare la conoscenza del rispetto delle regole sportive e non solo (convivenza, sociali, stradali). Comprendere le regole, rispettarle e migliorare l'autocontrollo.</p>	<p>Saper applicare le principali norme sportive, riconoscere i regolamenti, rapportare sport e società per crescere da cittadino consapevole. Condividere la necessità di regole comuni di convivenza. Sensibilizzare gli alunni all'integrazione, grazie all'attività motoria, di compagni stranieri e/o disabili.</p>
--	--	--	---

OBIETTIVI EQUIPOLLENTI

COMPETENZE

- Partecipare attivamente allo svolgimento dell'attività didattica
- Confrontarsi con gli altri tramite l'esperienza sportiva
- Utilizzare alcuni strumenti ed attrezzature specifiche delle varie discipline
- Adottare comportamenti responsabili
- Utilizzare mezzi informatici e multimediali per le attività sportive
- Riconoscere il ruolo espressivo della propria corporeità

ABILITA'

- Rielaborare schemi motori semplici
- Produrre semplici sequenze motorie individuali e in gruppo
- Cogliere l'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione a scuola e nel lavoro.
- Applicare le regole di base degli sport individuali e di squadra praticati
- Applicare i principi basilari di prevenzione e sicurezza
- Interagire all'interno del gruppo durante le attività

CONOSCENZE

- Conoscere le regole fondamentali degli sport di squadra e individuali praticati a scuola
- Conoscere i principi fondamentali di sicurezza e prevenzione
- Conoscere l'importanza del linguaggio non verbale
- Conoscere alcune nozioni fondamentali di anatomia funzionale
- Conoscere i benefici dell'attività motoria
- . Conoscere i benefici dell'attività fisica sui soggetti anziani
- . Conoscere i benefici dell'attività motoria sulle persone con disabilità
- . Conoscere il movimento paralimpico e gli Special Olympics

TESTI, MATERIALI E STRUMENTI ADOTTATI

Testo: Più movimento SLIM.
Dispense fornite dai docenti.
Video dei principali sport praticati a scuola.

Grandi e piccoli attrezzi

METODOLOGIE

Metodi deduttivi:

- Metodo Prescrittivo
- Metodo misto (globale-analitico-globale)
- Metodo dell'assegnazione compiti

Metodi induttivi:

- Problem solving
- Libera esplorazione
- Cooperative learning
- Peer to peer

CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione sarà formativa e terrà conto della situazione di partenza e dei miglioramenti degli alunni.
Verranno valutati anche l'impegno e la partecipazione attiva.

STRUMENTI DI VERIFICA

Test motori per la parte pratica.
Test strutturati e semi strutturati per la parte teorica.
Colloqui orali.

ATTIVITÀ DI RECUPERO

Verrà svolto il recupero in itinere

Sanremo, 01/10/2025