



# **ISTITUTO COMPRENSIVO MORI**

**SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI**

*Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227*

e-mail: [segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it](mailto:segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it)

[www.icmori.it](http://www.icmori.it)



**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI**

**CLASSE: 3E**

**DOCENTE: MANCABELLI ALBERTO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**



# **ISTITUTO COMPRENSIVO MORI**

**SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI**

*Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227*

e-mail: [segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it](mailto:segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it)

[www.icmori.it](http://www.icmori.it)



## **INDICE**

1. Finalità educative
2. Competenze
3. Situazione di partenza
4. Attività
5. Metodologia e strumenti didattici
6. Valutazione
7. Relazione finale



# ISTITUTO COMPRENSIVO MORI

SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI

Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227

e-mail: [segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it](mailto:segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it)

[www.icmori.it](http://www.icmori.it)



## 1. Finalità educative

- Area percettivo-motoria: conoscenza e controllo del proprio corpo per una maturazione psicomotoria finalizzata al benessere psicofisico. Sviluppo della consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti;
- Area ludico-sportiva: importante per il suo carattere formativo ai fini del rispetto reciproco, delle diversità e delle regole. Stimola la collaborazione e la cooperazione interpersonale e favorisce il controllo delle emozioni. È occasione di sviluppo del senso di appartenenza ad un gruppo. È un'occasione per avvicinarsi alla pratica sportiva;
- Area espressiva e comunicativa: sviluppo delle capacità espressive della corporeità. Riconoscere ed usare più elementi della comunicazione. Acquisizione di capacità creative;
- Salute e benessere: Ai fini della sicurezza, sapersi rapportare con le persone e l'ambiente circostante, anche applicando alcune tecniche di assistenza e di primo soccorso. Nella salvaguardia della propria salute scegliere di non assumere sostanze vietate e curare l'alimentazione e l'igiene personale. Per mantenere la propria efficienza, essere attivi fisicamente in molteplici contesti ed essere anche in grado di dosare uno sforzo. Applicare alcune tecniche di rilassamento e di defaticamento.

## 2. Competenze

- Essere consapevoli del proprio processo di crescita e di sviluppo corporeo; riconoscere le attività volte al miglioramento delle proprie capacità motorie.

| <b>Abilità</b><br><i>Lo studente è in grado di:</i>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Conoscenze</b><br><i>Lo studente conosce:</i>                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. Rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.<br>B. Acquisire una soddisfacente sensibilità propriocettiva.<br>C. Dimostrare un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio.<br>D. Riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività fisiche. | A. Nozioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo.<br>B. Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione alle attività fisiche. |



# ISTITUTO COMPRENSIVO MORI

SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI

Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227

e-mail: segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it

www.icmori.it



- Destreggiarsi nella motricità finalizzata dimostrando:
  - di coordinare azioni, schemi motori, gesti tecnici con buon autocontrollo;
  - di utilizzare gli attrezzi ginnici in maniera appropriata;
  - di utilizzare conoscenze e abilità per risolvere situazioni problema di natura motoria;

| <b>Abilità</b><br><i>Lo studente è in grado di:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Conoscenze</b><br><i>Lo studente conosce:</i>                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A. Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata.<br>B. Coordinare i movimenti naturali anche integrati tra loro (correre, lanciare, danzare, palleggiare ..).<br>C. Adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.<br>D. Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.<br>E. Applicarsi su alcuni grandi attrezzi della palestra.<br>F. Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta.<br>G. Risolvere normalmente un determinato problema motorio anche ricorrendo a soluzioni creative. | A. Schemi motori e posturali.<br>B. Attività che esercitano capacità condizionali e coordinative speciali.<br>C. Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.<br>D. Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali. |



# ISTITUTO COMPRENSIVO MORI

SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI

Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227

e-mail: segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it

www.icmori.it



- Partecipare a giochi di movimento, giochi tradizionali, giochi sportivi di squadra, rispettando le regole, imparando a gestire con equilibrio sia la sconfitta che la vittoria. Gestire i diversi ruoli assunti nel gruppo e i momenti di conflittualità nel rispetto di compagni ed avversari.

| <b>Abilità</b><br><i>Lo studente è in grado di:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Conoscenze</b><br><i>Lo studente conosce:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A. Partecipare con responsabilità e impegno ad alcune specialità sportive individuali.</p> <p>B. Gestire in modo efficace un proprio programma di allenamento.</p> <p>C. Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di giochi di squadra, utilizzando al meglio le proprie capacità tecniche e tattiche.</p> <p>D. Rispettare le regole dei giochi organizzati e delle attività sportive.</p> <p>E. Accettare e rispettare le diversità (debolezze ed eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.</p> <p>F. Attribuire il giusto peso a vittorie e sconfitte. G. Applicare in modo corretto il regolamento dei giochi sportivi nelle forme di arbitraggio e di giuria.</p> | <p>A. Caratteristiche e funzioni di giochi, sport, e movimenti finalizzati.</p> <p>B. Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo.</p> <p>C. I concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.</p> <p>D. Il valore del confronto e della competizione. E. Le associazioni sportive e le proposte sportive presenti nel territorio.</p> <p>F. Gli elementi tecnici e regolamentari degli sport praticati.</p> |

- Controllare il movimento e utilizzarlo anche per rappresentare e comunicare stati d'animo.

| <b>Abilità</b><br><i>Lo studente è in grado di:</i>                                                                                                                                                                                                             | <b>Conoscenze</b><br><i>Lo studente conosce:</i>                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A. Usare il linguaggio del corpo per comunicare stati d'animo e sentimenti. B. Utilizzare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione. C. Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</p> | <p>A. Tecniche di espressione corporea.</p> <p>B. Elementi del linguaggio del corpo.</p> <p>C. Elementi del linguaggio dei gesti.</p> <p>D. Il rapporto tra parola, corpo, musica e arte.</p> |



# ISTITUTO COMPRENSIVO MORI

SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI

Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227

e-mail: segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it

www.icmori.it



- Assumere comportamenti rispettosi della salute e della sicurezza, proprie ed altrui.

| <b>Abilità</b><br><i>Lo studente è in grado di:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Conoscenze</b><br><i>Lo studente conosce:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A. Prevedere correttamente le conseguenze di un'azione motoria.</p> <p>B. Svolgere operazioni di primo intervento in caso di piccoli infortuni.</p> <p>C. Distribuire in modo adeguato il carico motorio-sportivo e rispettare le pause di recupero.</p> <p>D. Utilizzare in modo corretto spazi e attrezzature sia individualmente che in gruppo.</p> <p>E. Riconoscere il corretto rapporto tra alimentazione, attività motoria e sportiva e benessere psico-fisico.</p> | <p>A. Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.</p> <p>B. Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive.</p> <p>C. Nozioni di igiene corporea, alimentare e comportamentale.</p> <p>D. Il concetto di sicurezza e integrità fisica. E. Il concetto di salute.</p> |

### 3. Situazione di partenza:

- Colloquio individuale;
- Attività in circuito o strutturate con esercizi che permettono di rilevare competenze specifiche in ordine alle capacità coordinative, condizionali e sociali.

### 4. Attività:

Atletica leggera; Pallapugno; Pallamano; Acrosport; Pallavolo; Pallacanestro; Badminton; Percorsi motori; Ultimate Frisbee; Orienteering; BLS/BLSD.

### 5. Metodologia e strumenti didattici:

#### 5.1 Metodologia:

Considerando l'educazione fisica come educazione al movimento, del movimento e attraverso il movimento, la scelta di determinate procedure metodologiche (sia a livello di strategie didattiche

**ISTITUTO COMPRENSIVO MORI****SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO MORI**

Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227

e-mail: [segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it](mailto:segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it)[www.icmori.it](http://www.icmori.it)

che di attenzioni pedagogiche) sarà orientata al rispetto del soggetto in apprendimento che, attraverso questa educazione, ricerca uno sviluppo del concetto di sé, della propria consapevolezza corporea e di una corretta e soddisfacente interazione sociale.

Si ritiene opportuno specificare inoltre:

**- Presentazione del lavoro pratico**

Nelle fasi di presentazione di ogni lavoro pratico l'attenzione sarà particolarmente centrata sui seguenti punti:

- fornire informazioni sintetiche chiare e precise limitate agli aspetti essenziali;
- costruire un quadro di riferimento teorico (analizzato e fatto proprio dal ragazzo) all'interno del quale si colloca il gesto motorio proposto;
- definire verbalmente i punti chiave dell'azione;
- collegare le informazioni con l'esperienza pratica;
- utilizzare dimostrazioni corrette scegliendo prospettive adeguate di osservazione.

**- Individualizzazione dell'insegnamento**

In tantissimi momenti dell'azione didattica, e soprattutto nelle situazioni di difficoltà con i ragazzi più deboli sul piano dell'apprendimento motorio, risulta importante l'individualizzazione degli interventi che consiste:

- nell'adattare le esercitazioni alle caratteristiche degli alunni in difficoltà (età, genere, esperienze motorie pregresse, capacità, motivazioni, ritmi di apprendimento)
- nel prevedere momenti di lavoro con la creazione di gruppi ai quali assegnare compiti con difficoltà crescenti o richiedendo prestazioni differenziate
- nell'incentivare sia il lavoro autonomo, sia la collaborazione con i pari.

**- Gestione dell'errore**

Negli interventi tesi alla correzione di errori l'attenzione sarà posta soprattutto sulle seguenti cose:

- fornire informazioni verbali e visive in modo adeguato e puntuale;
- correggere gli errori uno alla volta partendo da quelli più importanti;
- permettere che il soggetto modifichi la sua azione dopo l'intervento correttivo;
- evitare gli interventi unicamente in negativo;
- coinvolgere l'alunno con domande guida atte ad analizzare la propria prestazione o quella dei compagni.

**ISTITUTO COMPRENSIVO MORI****SCUOLE PRIMARIE MORI E RONZO-CHIENIS - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO  
MORI***Via Giovanni XXIII, n. 64 – 38065 Mori (TN) Tel 0464/918669 – C.F. 94024510227*e-mail: [segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it](mailto:segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it)[www.icmori.it](http://www.icmori.it)**5.2 Strumenti didattici:**

Sarà messa a disposizione l'attrezzatura sportiva specifica per ogni attività proposta (piccoli attrezzi, grandi attrezzi, palloni di diverse dimensioni e di diversi giochi sportivi, tappeti, materassi). Palestra e spazio esterno attrezzato. Utilizzo di Classroom per trasmettere video e testi per facilitare la comprensione di regole e aspetti tecnici delle varie attività.

**6. Valutazione**

Vengono comunicati alla classe i criteri della valutazione formativa, la quale si rifà al comportamento, alla partecipazione e all'apprendimento motorio. Non verrà valutato il risultato bensì il raggiungimento delle competenze di cui al punto 2 del presente documento, nonché nell'ambito di:

- un'acquisizione di multi-abilità motorie e sportive;
- un impegno partecipato e un'elaborazione decisionale nelle risposte motorie;
- una corretta interazione con il gruppo classe e una positiva convivenza sociale al suo interno;
- una equilibrata percezione di sé e della propria personalità.

Oltre alle osservazioni quotidiane, verranno proposte periodicamente delle verifiche. Sia verifiche fisiche sotto forma di test motori, circuiti, esercitazioni e prove d'abilità, sia verifiche teoriche. La somma o la media delle singole valutazioni darà il voto finale dell'unità didattica. Le valutazioni intermedia e finale terranno conto di tutto il percorso d'apprendimento instaurato fino a quel momento e dei relativi progressi o regressi. Verranno espresse con i voti: non sufficiente, sufficiente, discreto, buono, distinto, ottimo.

**7. Relazione finale**

Alla fine dell'anno scolastico, si osserva il percorso dagli alunni tenendo conto della situazione di partenza, dell'evoluzione degli apprendimenti e delle attività effettivamente svolte.