



Repubblica Italiana

Provincia Autonoma di
Trento



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

SCUOLA PRIMARIA di MORI

CLASSI: QUARTE E QUINTE sez. A-B-C-D

DOCENTE: LUIGI DE STEFANO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2025-2026



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

Nelle scienze motorie e sportive risiedono innegabili valori che concorrono alla formazione globale della persona. È innegabile che attraverso l'attività fisico/motoria, svolta in ambito scolastico, si determini l'acquisizione di principi educativi imprescindibili e non sempre riscontrabili in altre discipline, perlomeno nelle stesse forme.

Attraverso il movimento, il gioco sportivo e l'attività agonistica si stimolata l'acquisizione di competenze sociali che trovano un'immediata applicazione in tutti i campi del vivere quotidiano:

- il rispetto delle regole e degli avversari, la collaborazione con gli altri per il raggiungimento di obiettivi comuni;
- il benessere derivante dalla gratificante condivisione di esperienze;
- il saper superare momenti di difficoltà individuale e collettiva incrementando la capacità di tollerare gli insuccessi e da questi trovare nuovi stimoli.

L'arricchimento del vissuto corporeo e motorio permette una migliore consapevolezza dei punti di forza e delle "fragilità"; contribuisce alla formazione di una corretta immagine di se e incrementa l'autostima e il senso di autoefficacia.

L'educazione fisica, poi, si fa promotrice di benessere e salute, nonostante le notevoli difficoltà derivanti dal sempre più esiguo monte ore che i nuovi piani di studio provinciali hanno inteso destinare all'area motoria.

Per tutti questi motivi l'educazione fisica non può mancare in un'offerta formativa che si possa definire tale.

SPAZI E STRUTTURE

- Palestra della scuola PRIMARIA



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

MATERIALI

I piccoli attrezzi ad esclusivo utilizzo della scuola sono stati depositati una stanza(magazzino) condiviso con società sportive contenente anche dei cesti presenti all'interno dei quali ci sono vari palloni. La palestra ha una dotazione di attrezzatura fissa nella norma.

- Spalliere in numero adeguato;
- Canestri modulabili in altezza;
- 5 materassi da artistica ad alta densità

OBIETTIVI EDUCATIVI TRASVERSALI A TUTTE LE ATTIVITA' PROPOSTE

- ⇒ Relazionarsi positivamente con i compagni e l'insegnante.
- ⇒ Comunicare, tramite il movimento e il gioco, con tutti i compagni di classe limitando relazioni privilegiate.
- ⇒ Sapersi adattare a ruoli e compiti anche "scomodi" per il buon esito delle attività e giochi proposti.
- ⇒ Affrontare con impegno tutte le attività, anche quelle che si ritengono meno adatte alle proprie caratteristiche.
- ⇒ Saper ascoltare l'insegnante quando comunica le consegne utili ad una buona organizzazione delle attività.
- ⇒ Saper ascoltare i compagni che chiedono spiegazioni o che desiderano comunicare a tutta la classe proposte, perplessità, esigenze, ecc.
- ⇒ Rispettare il proprio turno di lavoro nelle attività che necessitano di tempi d'attesa senza disturbare i compagni e l'insegnante.
- ⇒ Saper essere d'aiuto ai compagni che vivono, anche temporaneamente, momenti di difficoltà ed incertezza.
- ⇒ Saper accettare la sconfitta nella competizione sportiva, apprezzando il valore dell'avversario.



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

⇒ Saper dare il giusto valore alla vittoria nei giochi e nelle attività “agonistiche” senza enfatizzarla e senza deridere gli “sconfitti”.

⇒ Evitare atteggiamenti di sfida e provocazione durante le attività che vedono contrapposte squadre e gruppi diversi.

ELEMENTI DI METODOLOGIA

Obliquità ed individualizzazione delle proposte – si realizza essenzialmente in una forma di rispetto nei confronti delle caratteristiche soggettive di ogni alunno.

Ogni alunno verrà messo nelle condizioni di potersi esprimere sulla base delle potenzialità personali, creando feedback positivi e stimolanti.

L’errore come stimolo positivo – per la correzione dell’errore ci si avvarrà delle seguenti strategie:

- fornire informazioni verbali, visive e miste in modo preciso, adeguato e frequente;
- partire dalla correzione dell’errore principale per poi spostarsi su dettagli più analitici;
- facilitare la presa di coscienza dell’errore per favorire una successiva ed immediata correzione;
- Evitare interventi correttivi unicamente “in negativo”.

Consapevolezza del percorso – ogni attività viene presentata in forma semplice e chiara in modo da fornire una sintesi degli obiettivi che si intendono perseguire attraverso le varie proposte che vengono affrontate durante l’anno scolastico.

Teorizzazione del lavoro pratico – per migliorare la consapevolezza del percorso è spesso necessario “tendere la mano” anche ad altre discipline (matematica, statistica e scienze) con brevi cenni teorici grazie ai quali vissuto corporeo trova importanti agganci ed approfondimenti interdisciplinari



Repubblica Italiana

Provincia Autonoma di
Trento



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

VALUTAZIONE

L'acquisizione di competenze spendibili nelle varie attività pre-sportive e sportive sono in larga misura il risultato di ampie e rilevanti esperienze motorie vissute in età evolutiva. È noto da sempre che il periodo migliore per la strutturazione delle competenze motorie è quello che va dai 3 ai 13 anni; è nel corso di questo arco sensibile di tempo che sarebbe indispensabile assecondare il fisiologico bisogno di movimento del fanciullo, aumentando il tempo dedicato alle attività ludico-motorie. È noto anche che le risorse ed il tempo scuola dedicati ad un significativo ed equilibrato sviluppo delle abilità psico-motorie del bambino sono perlopiù inadeguati rispetto alle esigenze di cui si faceva precedentemente menzione. Tutto ciò ha portato ad alcune conseguenze tra loro collegate:

1. molte famiglie si affidano ad agenzie educative esterne alla scuola per supplire un insufficiente monte ore settimanale dedicato alle attività motorie;
2. l'educazione al movimento e allo sport, non essendo pienamente garantita dalla scuola, diventa quasi sempre una scelta di tipo familiare;
3. si creano, in questo modo, notevoli divari tra le competenze motorie di chi pratica sport all'esterno della scuola e di chi non ha opportunità in tal senso;
4. l'insegnante che si trova a gestire la disomogeneità in seno alle proprie classi, è costretto a scelte difficili sia di tipo programmatico che, soprattutto, di ordine valutativo;
5. la valutazione oggettiva diventa secondaria e, purtroppo, poco significativa;
6. molto spesso non c'è coerenza nei criteri di valutazione che ogni docente intende adottare per sintetizzare i risultati di un percorso educativo.



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA' TEST D' INGRESSO

PERIODO SETTEMBRE

Somministrazione test AD INIZIO ANNO SCOLASTICO E SUCCESSIVAMENTE A PIU' RIPRESE.

1. test di resistenza – 5 minuti di Corsa (Cooper)
2. test di velocità breve – 30 metri
3. test salto in lungo

OBIETTIVI

valutazione della situazione di partenza di ogni alunno relativamente alle capacità condizionali coinvolte;

ABILITA' E COMPETENZE

Saper interpretare correttamente un test motorio per la valutazione delle capacità condizionali contemplate, secondo le indicazioni verbali recepite dall'insegnante.

- Saper confrontare i test motori effettuati per oggettivare la variazione positiva o negativa relativamente alle capacità condizionali valutate.
- saper strutturare tabelle e grafici che possano essere utilizzati per verbalizzare e poi commentare i risultati dei test motori.



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA': POTENZIAMENTO MUSCOLARE E DELLA FUNZIONE CARDIOVASCOLARE

PERIODO: A PIU' RIPRESE DURANTE L'ANNO

- Corsa continua con durata e andatura progressiva;

OBIETTIVI

Migliorare la salute cardiovascolare con idonei stimoli allenanti ai giochi studenteschi

- Corsa intervallata prevalentemente sulla corsa e sul potenziamento muscolare in forma resistente.

Rapporti tra carico e recupero;

ABILITA' E COMPETENZE

- Saper misurare correttamente la frequenza cardiaca in forma autonoma, applicando le metodologie idonee indicate dall'insegnante;
- Circuiti e percorsi di potenziamento generale e cardiovascolare
- Saper misurare la frequenza cardiaca a terzi soggetti individuando con precisione e rapidità i siti di rilevazione; che contemplino molteplici mezzi e stimoli allenanti;
- Saper interpretare l'andatura di corsa resistente in funzione del tempo di applicazione dello sforzo e degli obiettivi dell'allenamento proposto;
- Saper riconoscere i segnali di fatica inviati dall'organismo per modulare l'andatura di corsa in funzione degli stessi;
- Saper collegare il vissuto corporeo nelle situazioni di affaticamento fisico alle le conoscenze teoriche relative agli apparati e sistemi del corpo umano.



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA' **PALLACANESTRO**

PERIODO OTTOBRE- NOVEMBRE

OBIETTIVI

- Approfondire i fondamentali

Esercizi e giochi che coinvolgano le principali attività individuali e di squadra:

- Approfondire le conoscenze tecnico tattiche per rendere il gioco più coinvolgente e motivante;

In particolare si punterà su:

- Migliorare la coordinazione oculo manuale
- palleggio; tiro; passaggio; rimbalzo;
- Migliorare la coordinazione spazio/temporale ed il tempismo; andature e movimenti del cestista.
- Migliorare la collaborazione con i compagni;

ABILITA' E COMPETENZE

- Saper trasferire le abilità tecniche acquisite in forma analitica nel gioco di squadra;
- concetto di difesa e attacco Veloce
- Saper adeguare la propria posizione in campo in funzione alle diverse situazioni (attacco e difesa);
- Saper difendere a uomo;
- Saper collaborare con i compagni per un obiettivo comune.
- Conoscere il regolamento per poter svolgere funzioni di arbitraggio riconoscendo le principali infrazioni di gioco



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA' PALLAVOLO

PERIODO NOVEMBRE DICEMBRE

Esercizi e giochi che coinvolgano le principali attività individuali e di squadra con la palla

OBIETTIVI

- Approfondire i fondamentali individuali:
- palleggio;
- migliorare la coordinazione oculo manuale
- bagher;
- migliorare la sensibilità tattile e propriocettiva nel trattamento della palla;
- battuta;
- schiacciata.
- muro
- migliorare la coordinazione spazio/temporale e la capacità di anticipazione;

ABILITA' E COMPETENZE

- Saper trasferire le abilità tecniche acquisite in forma analitica nel gioco di squadra;
- Saper adeguare la propria posizione in campo in funzione delle contingenze (attacco e difesa);
- Saper collaborare con i compagni per un obiettivo comune.
- Conoscere il regolamento per poter svolgere funzioni di arbitraggio riconoscendo le principali infrazioni di gioco



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA' PALLAMANO

PERIODO GENNAIO-FEBBRAIO

Esercizi e giochi che coinvolgano le principali forme dinamiche della pallamano in particolare si punterà su:

OBIETTIVI

- primi approcci ai fondamentali individuali e di squadra;
- prime semplici applicazioni delle conoscenze tecnico tattiche nel gioco in forma rudimentale.
- Acquisizione dei fondamentali individuali :palleggio; passaggio nelle forme principali; tiro nelle forme principali; parata
- disposizione della difesa e zone di competenza;
- migliorare la coordinazione oculo manuale e la visione periferica;
- migliorare la coordinazione spazio/temporale ed il tempismo;
- migliorare la collaborazione con compagni;
- Azioni di gioco individuali,

ABILITA' E COMPETENZE

- Saper trasferire le abilità tecniche acquisite in forma analitica nel gioco di squadra;
- Saper adeguare la propria posizione in campo in funzione delle contingenze (attacco e difesa);
- Saper collaborare con i compagni Per un obiettivo comune.
- Conoscere il regolamento per poter svolgere funzioni di arbitraggio riconoscendo le principali infrazioni di gioco;



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA' ATLETICA LEGGERA

PERIODO MARZO-APRILE

OBIETTIVI

- migliorare la tecnica esecutiva delle principali specialità dell'atletica leggera proponibili in ambito scolastico.
- Migliorare la velocità e la rapidità;
- Migliorare la forza esplosiva;
- Migliorare la resistenza;
- Migliorare il ritmo e la coordinazione specifica.

ABILITA' E COMPETENZE

- saper gestire il proprio corpo nelle principali forme dinamiche delle specialità dell'atletica leggera.

Esercitazioni analitiche e proposte globali legate all'apprendimento delle differenti specialità dell'atletica:

- Velocità e partenza;
- Salto in lungo;
- Resistenza
- Corsa ad ostacoli;



Repubblica Italiana



Provincia Autonoma di
Trento

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

ATTIVITA' CALCIO A 5

PERIODO MAGGIO

Esercizi e giochi che coinvolgano le principali forme dinamiche del calcio a 5; in particolare si punterà su:

OBIETTIVI

- Approccio ai fondamentali individuali con la palla
- prime semplici applicazioni delle conoscenze tecnico tattiche nel gioco in forma rudimentale.
- Acquisizione dei fondamentali individuali: passaggio nelle forme principali; tiro nelle forme principali; stoppata e parata.
- migliorare la coordinazione oculo podalica e la visione periferica;
- migliorare la coordinazione spazio/temporale ed il tempismo;
- migliorare la collaborazione con compagni;

ABILITA' E COMPETENZE

- Azioni di gioco individuali, a coppie e in gruppo;
- Saper trasferire le abilità tecniche acquisite in forma analitica nel gioco di squadra;
- Saper adeguare la propria posizione in campo in funzione delle contingenze (attacco e difesa);
- Saper collaborare con i compagni per un obiettivo comune.
- Conoscere il regolamento per poter svolgere funzioni di arbitraggio riconoscendo le principali infrazioni di gioco;



Repubblica Italiana

Provincia Autonoma di
Trento



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

ATTIVITA' ELEMENTI DI GINNASTICA PERIODO A PIU' RIPRESE DURANTE L'ANNO

Percorsi e circuiti idonei all'approfondimento degli elementi della ginnastica artistica;

OBIETTIVI

- Apprendere e approfondire gli elementi fondamentali del corpo libero;
Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non.
- Migliorare la forza della muscolatura stabilizzatrice e posturale; elementi di base del volteggio con utilizzo della pedana elastica.
- Migliorare la sensibilità cinestesica e la propriocezione;
- Migliorare gli equilibri: statico, dinamico, di volo.
- Spalliera svedese: prese, traslocazioni; esercizi analitici

ABILITA' E COMPETENZE

- Saper gestire il proprio corpo in situazione statica acquisendo il baricentro e sua proiezione al concetto poligono di base, suolo.
- Saper gestire il proprio corpo in forma dinamica dinamica ruotando attorno a tutti gli assi corporei.
- Principali elementi del corpo libero: rotolamenti; verticali; ruota; passi di transizione; posizioni d'equilibrio.
- Funicella e suoi utilizzi di base



Repubblica Italiana

Provincia Autonoma di
Trento



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