



ISTITUTO COMPRENSIVO DI MORI
Via Giovanni XXIII, n. 64 - 38065 MORI
Cod. Fisc. 94024510227 - Tel. 0464- 918669 Fax 0464-911029
www.icmori.it
e-mail: segr.ic.mori@scuole.provincia.tn.it



**REPUBBLICA
ITALIANA**

**PROVINCIA
AUTONOMA
di TRENTO**

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI MORI

CLASSE PRIMA

DOCENTE: SLAIFER SILVIA

DISCIPLINA: Educazione Fisica

Anno scolastico 2025-2026

Indice:

1. Finalità educative della materia;
2. Competenze
 - 2.1. Prerequisiti;
 - 2.2. Competenze, abilità e conoscenze.
3. Modalità di rilevamento della situazione di partenza;
4. Attività;
5. Metodologia e strumenti didattici;
6. Controllo del risultato: verifica e valutazione;
7. Relazione finale.

1. Finalità educative della materia

- 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 appartenenza ad un gruppo e opportunità di aggregazione. 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.

2. Competenze

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

C. 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.

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

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

2.1. Pre-requisiti

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

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

Lo studente conosce:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere e denominare le varie parti del corpo. - Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento. - Eseguire con disinvoltura piccoli compiti motori. - Riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività ludico motorie. | <ul style="list-style-type: none"> - Nozioni che riguardano la crescita personale (maturazione fisica e sviluppo delle capacità motorie). - Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione alle attività fisiche. |
|---|--|

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

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

Lo studente conosce:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Padroneggiare gli schemi motori di base. - Coordinare i movimenti naturali anche integrati tra loro (correre, lanciare, saltare, danzare, ..). | <ul style="list-style-type: none"> - Gli schemi motori di base. - Nozioni riguardanti le potenzialità del corpo in movimento, in rapporto a parametri spaziali e |
|---|--|

- Utilizzare in maniera appropriata gli attrezzi ginnici.
- Inventare movimenti con i piccoli attrezzi.
- Progettare e comporre percorsi.
- Adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.
- Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.

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.

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

Lo studente conosce:

- Partecipare con interesse ai diversi tipi di gioco.
- Partecipare in modo collaborativo e giusto spirito agonistico alle attività proposte.
- Controllare e gestire le proprie emozioni nelle situazioni competitive e di confronto.
- Rispettare le regole dei giochi organizzati e delle attività sportive.
- Accettare e rispettare le diversità (debolezze e eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.
- Attribuire il giusto peso a vittorie e sconfitte.
- Caratteristiche e funzioni di giochi, sport e movimenti finalizzati.
- Le regole dei giochi praticati e i conseguenti comportamenti corretti.
- Concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.
- Le relazioni: da solo, coppia, gruppo, squadra.

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

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

Lo studente conosce:

- Utilizzare gestualità mimica ed espressiva adeguate a diversi contesti comunicativi.
- Utilizzare il corpo e il movimento per rappresentare situazioni comunicative reali e fantastiche.
- Utilizzare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.
- Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.
- Elementi del linguaggio del corpo e del linguaggio dei gesti.
- Il rapporto tra la parola, corpo, musica, arte ecc.

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

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

- Adottare accorgimenti idonei a prevenire infortuni durante l'attività motoria e sportiva.
- Adottare comportamenti corretti per salvaguardare la propria e altrui integrità fisica.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione e benessere fisico.

Lo studente conosce:

- I rischi e i pericoli connessi all'attività motoria e comportamenti corretti per evitarli.
- Il concetto di sicurezza e di integrità fisica.
- Il concetto di salute.

2.3. Competenze, abilità, conoscenze.

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

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

- Rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.
- Acquisire una soddisfacente sensibilità propriocettiva.
- Dimostrare un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio.
- Riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività fisiche.

Lo studente conosce:

- Nozioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo.
- Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione alle attività fisiche.

B. 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;**

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

- Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata.
- Coordinare i movimenti naturali anche integrati tra loro (correre, lanciare, danzare, palleggiare ..).
- Adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.
- Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.
- Applicarsi su alcuni grandi attrezzi della palestra.
- Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta.
- Risolvere normalmente un determinato problema motorio anche ricorrendo a soluzioni creative.

Lo studente conosce:

- Schemi motori e posturali.
- Attività che esercitano capacità condizionali e coordinative speciali.
- Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.
- Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali.

C. 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.

Abilità

Conoscenze

Lo studente è in grado di:

- Partecipare con responsabilità e impegno ad alcune specialità sportive individuali.
- Gestire in modo efficace un proprio programma di allenamento.
- Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di giochi di squadra, utilizzando al meglio le proprie capacità tecniche e tattiche.

Lo studente conosce:

- Caratteristiche e funzioni di giochi, sport, e movimenti finalizzati.
- Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo.
- I concetti di lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.
- Il valore del confronto e della competizione.
- Le associazioni sportive e le proposte

- Rispettare le regole dei giochi organizzati e delle attività sportive.
- Accettare e rispettare le diversità (debolezze ed eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.
- Attribuire il giusto peso a vittorie e sconfitte.
- Applicare in modo corretto il regolamento dei giochi sportivi nelle forme di arbitraggio e di giuria.
- sportive presenti nel territorio.
- Gli elementi tecnici e regolamentari degli sport praticati.

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

Abilità

Lo studente è in grado di:

- Usare il linguaggio del corpo per comunicare stati d'animo e sentimenti.
- Utilizzare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.
- Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.

Conoscenze

Lo studente conosce:

- Tecniche di espressione corporea.
- Elementi del linguaggio del corpo.
- Elementi del linguaggio dei gesti.
- Il rapporto tra parola, corpo, musica e arte.

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

Abilità

Lo studente è in grado di:

- Prevedere correttamente le conseguenze di un'azione motoria.
- Svolgere operazioni di primo intervento in caso di piccoli infortuni.
- Distribuire in modo adeguato il carico motorio-sportivo e rispettare le pause di recupero.

Conoscenze

Lo studente conosce:

- Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.
- Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive.
- Nozioni di igiene corporea, alimentare e

- Utilizzare in modo corretto spazi e attrezzature sia individualmente che in gruppo.
- Riconoscere il corretto rapporto tra alimentazione, attività motoria e sportiva e benessere psico-fisico.
- comportamentale.
- Il concetto di sicurezza e integrità fisica.
- Il concetto di salute.

3. Modalità di rilevamento della situazione di partenza

- Scheda di presentazione personale;
- Disponibilità al lavoro ed all'apprendimento;
- Attività in circuito o strutturate con esercizi che permettono di rilevare competenze specifiche in ordine alla coordinazione, equilibrio, forza, destrezza, orientamento nello spazio e sicurezza nelle proprie capacità.
- Somministrazione test.

4. Attività

Attività pratiche

- Atletica leggera
- Pallapugno
- Pallamano
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Tamburello
- Orienteering
- Calcio a cinque
- Ultimate
- Badminton

- Tennis
- Tag rugby

ECC:

- Sicurezza e protezione civile
- Fair Play

5. Metodologia e strumenti didattici

Metodologia

- Presentazione dell'unità didattica;
- Metodo della libera esplorazione (dei materiali, degli spazi, dei compagni di lavoro);
- Metodo della scoperta guidata e dell'assegnazione dei compiti;
- Metodo della risoluzione dei problemi;
- Progressione didattica in graduale crescente difficoltà;
- Ripetizione di esercitazioni specifiche;
- Imitazione;
- Progressioni situazionali;
- Si cercherà di fornire indicazioni chiare e precise per far sì che i ragazzi si formino un'immagine chiara e concreta dell'obiettivo motorio da perseguire;
- Richiamo dell'attenzione sui punti fondamentali dell'azione proposta;
- Valorizzazione dei comportamenti corretti e l'impegno dimostrati dagli alunni.

Strumenti didattici

Sarà messa a disposizione l'attrezzatura sportiva specifica per ogni attività proposta. Palestra e spazio esterno attrezzato, video per facilitare la comprensione di regole e aspetti tecnici delle varie attività.

Quando sarà necessario, verranno forniti filmati o materiale didattico tramite la piattaforma Classroom.

6. Controllo del risultato: verifica e valutazione

Alle classi si comunica che alla fine di ogni lezione viene scritta sul registro la valutazione circa l'attività svolta. La valutazione espressa nelle prime quattro lezioni è riferita alla situazione di partenza per le voci riportate nel punto 3.

Successivamente ogni lezione prevede la valutazione delle competenze dominanti nella lezione.

La valutazione a fine quadrimestre è la sommatoria delle diverse abilità e viene espressa con i voti: non sufficiente, sufficiente, discreto, buono, distinto, ottimo.

7. Relazione della situazione 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.

F.to Prof.ssa Silvia Slaifer