



## **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 IC MORI**

**CLASSE: III A**

**DOCENTE: SERRA LEONARDO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Anno scolastico 2025-2026**

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO IC MORI**  
**PROGETTAZIONE EDUCATIVO DIDATTICA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

DOCENTE: Prof. SERRA Leonardo

CLASSE III A

NUMERO ORE SETTIMANALI: 2

- Finalità educative della materia;
- Competenze
- abilità e conoscenze.
- Modalità di rilevamento della situazione di partenza;
- Attività;
- Metodologia e strumenti didattici;
- Controllo del risultato: verifica e valutazione;
- Relazione finale.

- Finalità educative della materia

Laboratorio “ambiente” per la scuola secondaria di primo grado

L’ambiente naturale del nostro territorio offre molteplici opportunità di pratica motoria e sportiva, mirate, soprattutto, alla promozione di esperienze significative per la formazione degli studenti.

L’impostazione della forma laboratoriale implica una modalità di conduzione che lasci spazio alla ricerca e alla scoperta individuale.

Gli studenti vengono indotti a comprendere e valutare le risposte di adattamento del corpo alle diverse condizioni di lavoro rispetto all’intensità dell’andatura sostenuta e dell’attività svolta; valori solitamente espressi dall’apparato cardio-circolatorio (controllo della frequenza cardiaca attraverso il conteggio al “polso” o alla giugulare) e respiratorio (frequenza degli atti respiratori e ampiezza del respiro).

Questa parte laboratoriale potrà essere organizzata sia all’aperto che in palestra.

- 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.

○ Competenza 1

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

Abilità	Conoscenze
<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rilevare i principali cambiamenti morfologici del corpo.</li> <li>– Acquisire una soddisfacente sensibilità propriocettiva.</li> <li>– Dimostrare un buon feedback propriocettivo negli apprendimenti a carattere motorio.</li> <li>– Riconoscere il rapporto tra sviluppo delle capacità motorie e attività fisiche.</li> </ul>	<p>Lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Nozioni che riguardano la crescita personale, relativamente al corpo topologico, al corpo funzionale, al sé relazionale e cognitivo.</li> <li>– Le principali funzioni fisiologiche e i loro cambiamenti in relazione alle attività fisiche.</li> </ul>

○ Competenza 2

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
<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Assumere atteggiamenti e posture corrette nella motricità finalizzata.</li> <li>– Coordinare i movimenti naturali anche integrati tra loro (correre, lanciare, saltare, danzare, palleggiare, ecc.).</li> <li>– Adattare gli schemi motori in funzione di parametri spaziali e temporali.</li> <li>– Utilizzare con disinvoltura i più tradizionali attrezzi ginnici.</li> <li>– Applicarsi su alcuni grandi attrezzi della palestra.</li> <li>– Inventare movimenti con piccoli attrezzi su specifica richiesta.</li> <li>– Risolvere normalmente un determinato problema motorio anche ricorrendo a soluzioni creative.</li> </ul>	<p>Lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schemi motori e posturali.</li> <li>– Attività che esercitano capacità condizionali (forza, rapidità e resistenza) e coordinative speciali (equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale, ...).</li> <li>– Piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra e loro funzioni.</li> <li>– Potenzialità del proprio corpo nello spazio e nel tempo e possibilità di utilizzo di diversi materiali.</li> </ul>

○ Competenza 3

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 e avversari.

Abilità	Conoscenze
<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Partecipare con responsabilità e impegno ad alcune specialità sportive individuali.</li> <li>– Gestire in modo efficace un proprio programma di allenamento.</li> <li>– Partecipare in forma propositiva alla scelta di strategie di giochi di squadra.</li> <li>– Svolgere un ruolo attivo nei giochi di squadra utilizzando al meglio le proprie capacità tecniche e tattiche.</li> <li>– Rispettare le regole dei giochi organizzati e delle attività sportive.</li> <li>– Accettare e rispettare le diversità (debolezze e eccellenze) nelle prestazioni sportive dei compagni.</li> <li>– Attribuire il giusto peso a vittorie e sconfitte.</li> <li>– Applicare in modo corretto il regolamento dei giochi sportivi nelle forme di arbitraggio e di giuria.</li> </ul>	<p>Lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Caratteristiche e funzioni di giochi, sport e movimenti finalizzati.</li> <li>– Giochi cooperativi ed agonistici, individuali e di gruppo.</li> <li>– I concetti di: lealtà, rispetto, partecipazione, collaborazione, cooperazione.</li> <li>– Il valore del confronto e della competizione.</li> <li>– Le Associazioni sportive e le proposte sportive presenti nel territorio.</li> <li>– Gli elementi tecnici e regolamentari degli sport praticati.</li> </ul>

○ Competenza 4

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

Abilità	Conoscenze
<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Usare il linguaggio del corpo per comunicare stati d'animo e sentimenti.</li> <li>– Utilizzare modalità espressive efficaci anche attraverso forme di drammatizzazione.</li> <li>– Realizzare sequenze corrette di movimento in corrispondenza di strutture ritmiche.</li> </ul>	<p>Lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tecniche di espressione corporea.</li> <li>– Elementi del linguaggio del corpo.</li> <li>– Elementi del linguaggio dei gesti.</li> <li>– Il rapporto tra parola, corpo, musica, arte, ecc.</li> </ul>

○ Competenza 5

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

Abilità	Conoscenze
<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Prevedere correttamente le conseguenze di un'azione motoria.</li> <li>– Svolgere operazioni di primo intervento in caso di piccoli infortuni.</li> <li>– Distribuire in modo adeguato il carico motorio-sportivo e rispettare le pause di recupero.</li> <li>– Utilizzare in modo corretto spazi e attrezzature sia individualmente che in gruppo.</li> <li>– Riconoscere il corretto rapporto tra alimentazione, attività motoria e sportiva e benessere psico-fisico.</li> </ul>	<p>Lo studente conosce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pericoli connessi alle attività motorie ed atteggiamenti di prevenzione per l'incolumità di sé e dei compagni.</li> <li>– Pericoli connessi a comportamenti stereotipati appresi attraverso i media e potenziali esperienze trasgressive.</li> <li>– Nozioni di igiene corporea, alimentare e comportamentale.</li> <li>– Il concetto di sicurezza e di integrità fisica.</li> <li>– Il concetto di salute.</li> </ul>

○ 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.

○ Attività

- Atletica leggera
- Pallamano
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Tamburello
- Orienteering
- Calcio a cinque
- Arrampicata
- Circuit training
- Ultimate
- Tennis / Badminton
- Tag Rugby

- Metodologia e strumenti didattici

- Gran parte delle attività sono proposte per l'attivazione del processo cognitivo.
- 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.

- 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 sommativa delle diverse abilità e viene espressa con i voti: non sufficiente, sufficiente, discreto, buono, distinto, ottimo.

- 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. Leonardo Serra