

A.S. 2024/2025 Insegnamento: Scienze Motorie e Sportive Docente: prof.ssa Giorgia Molteni Classe 5^A Ore sett. d'insegnamento: 2

CURRICOLO PER INSEGNAMENTI/ASSI DELLE UNITA' DI APPRENDIMENTO

TITOLO UDA	TIPOLOGIA	ASSI COINVOLTI / INSEGNAMENTI	COMPETENZE DI RIFERIMENTO	CONOSCENZE	COMPITI E PRODOTTI	MONTE ORE	TIPOLOGIA VALUTAZIONE
1 "Mi misuro" – pt. 1	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	- Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare)	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale
2 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: "La pallacanestro"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo. - Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità / limiti degli altri.	- Conoscere i regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)

3 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: "La pallavolo"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo. - Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità / limiti degli altri.	-Conoscere i regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
4 Sport e storia Ed. Civica	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Essere capace di correlare la storia delle attività motorie con il quadro storico complessivo e con le manifestazioni culturali	Saper spiegare le ragioni storico, sociali, politiche che hanno prodotto particolari comportamenti	Lo sport come mezzo politico e di propaganda.	4	Elaborato di sintesi dell'attività di ricerca svolta ed esposizione orale con valutazione decimale + aspetti motivazionali (impegno e partecipazione)
5 Conoscenza e pratica degli sport con racchetta "badminton, tennis, street racket, tennis tavolo"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	-Costruire e verificare ipotesi di soluzione. -Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. -Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità.	-Conoscere i fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. -Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. -Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.	Eseguire i fondamentali individuali.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare	Sc. Motorie e Sportive	-Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee	- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le	Teorie dell'allenamento, i	6	Verifica scritta con valutazione decimale

6 Fitness	☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO		prevenzioni Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà. Saper progettare esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale o non tradizionale. -Conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti in campo sportivo e motorio in genere.	posture corrette, riferite al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. -Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute	sovraccarichi, la tonificazione. Elaborare una scheda di allenamento		
7 Conoscenza e pratica di uno sport di individuale: “La ginnastica artistica”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	-Costruire e verificare ipotesi di soluzione. -Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. -Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all’interno del proprio corpo e della propria motricità.	-Conoscere i fondamentali tecnici dello sport. -Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica degli sport affrontati e l’aspetto educativo e sociale dello sport. -Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.	Eseguire sequenze di movimento a corpo libero e sui grandi attrezzi.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
8 “Mi misuro” – pt.2	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☒ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all’interno del corpo e nella motricità.	- Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare)	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale