

A.S. 2025/2026 Insegnamento: Scienze Motorie e Sportive Docente: prof.ssa Giorgia Molteni Classe 5[^]TM Ore: 1h-mesi febbraio/maggio

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	- Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche. - Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici. - Valutare difficoltà / potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.	- Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	Batteria di test Motorfit o convalidati	2	Prova pratica con valutazione decimale
2 Conoscenza e pratica degli 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 dei giochi di squadra e	Eseguire i fondamentali individuali.	4	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)

				degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. -Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.			
3 Potenziamento muscolare	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	-Conoscere le caratteristiche principali delle singole capacità condizionali e modalità per il loro incremento.	-Padroneggiare il proprio corpo, ampliando lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali -Saper realizzare in modo efficace, idoneo, fluido, corretto ed economico l'azione motoria richiesta, adeguandola alle diverse situazioni spazio-temporali -Saper utilizzare adeguatamente piccoli e grandi attrezzi in azioni motorie richiedenti impegno muscolare prolungato e ripetuto.	L'allenamento con sovraccarichi e a corpo libero.	4	Valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
4 "Mi misuro" – pt.2	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☒ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche. - Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici. - Valutare difficoltà / potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.	- Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	Batteria di test Motorfit o convalidati	2	Prova pratica con valutazione decimale

