

Classe: **1ª ODO**

Insegnante: **Jorge Guillermo Austin**

Disciplina: **Scienze motorie e sportive**

Anno scolastico: **2025/26**

Obiettivi generali

Rendere l'alunno cosciente della propria corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria, sia come capacità relazionale. Facilitare l'acquisizione di una cultura di attività motorie e sportive. Favorire la scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche.

Obiettivi didattici

- saper lavorare cooperando (in coppia, in gruppo)
- rispettare le regole mantenendo un comportamento adeguato
- essere cosciente della propria corporeità (padronanza motoria e conoscenza dei propri limiti)
- aumento autostima
- saper organizzare il lavoro in base alle consegne date
- migliorare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità..) e capacità coordinative
- conoscere gli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici
- approfondire la conoscenza delle tecniche e degli sport
- sviluppare le strategie tecnico-tattiche dei giochi e degli sport
- conoscere gli effetti positivi di uno stile di vita attivo per il benessere fisico e socio-relazionale della persona
- consolidamento e rafforzamento degli schemi motori di base
- saper esprimere verbalmente per ogni attività la conoscenza delle medesima
- saper autovalutare in relazione ai risultati ottenuti

Strumenti didattici

- Lezioni frontale
- esercizi guidati, individuali e in gruppi
- Utilizzo di tutti gli spazi scolastici disponibili palestra, cortile, pista d'atletica

- Piccoli e grandi attrezzi.

Valutazione

Valutazione in base all'osservazione diretta da parte del docente.

Test , prove cronometrate, percorsi e circuit-training.

Prove e osservazioni nell'esecuzione dei fondamentali.

Sono considerati elementi di valutazione:

- partecipazione attiva all'attività proposta
- continuità d'impegno
- autovalutazione e valutazione dei compagni
- rispetto delle regole ed abbigliamento adeguato
- cooperazione (esercitazioni a coppie e a gruppi)
- aiuto ed assistenza ai compagni
- progressivo miglioramento delle capacità personali
- conoscenza delle regole di gioco conoscenza teorica, tecnica e tattica dei vari sport

Programmazione

Indirizzare le padronanze tecniche acquisite nella pratica verso esperienze più complesse e strutturate, attraverso una programmazione modulare tematica e multidisciplinare che favorisca l'acquisizione di competenze trasversali; le attività saranno svolte principalmente in ambienti esterni; la progettazione delle attività sarà realizzata con il contributo degli studenti per favorire l'esperienza organizzativa e la consapevolezza sui corretti e abituali stili di vita

Si intende cogliere l'occasione per strutturare in maniera organizzata, capillare e di prospettiva una proposta che miri al benessere individuale ed al miglioramento degli stili di vita, attraverso l'educazione ambientale, la consapevole fruizione del territorio e la pratica motoria e sportiva outdoor.

- Condizionamento fisico Circuit Training intensive ed estensivo
- Giochi sportivi: Giochi di iniziazione sportiva
- Giochi sportivi: Badminton fondamentali tecnici e gioco
- Giochi sportivi: Pallavolo: fondamentali tecnici e gioco
- Giochi sportivi: Hockey fondamentali tecnici e gioco
- Giochi sportivi: Basket fondamentali tecnici e gioco
- Giochi sportivi: Pallamano fondamentali tecnici e gioco
- Regole di gioco
- Teoria: alimentazione. Stili di vita e la pratica dello sport