

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 1 CLES

UDA 1 – Accoglienza e valutazione iniziale

- Conoscenza della classe e presentazione della programmazione didattica annuale.
- Test d'ingresso per la rilevazione delle capacità motorie iniziali.
- Osservazione delle competenze motorie di base e delle capacità coordinative.

UDA 2 – Capacità motorie e coordinative

- Le capacità motorie.
- Capacità coordinative generali e speciali.
- Coordinazione dinamica generale.
- Equilibrio, orientamento spazio-temporale e ritmo.
- Applicazioni pratiche delle capacità coordinative nelle attività sportive.

UDA 3 – Pallavolo

- Storia e caratteristiche della disciplina.
- Fondamentali individuali:
 - Bagher.
 - Palleggio.
 - Servizio.
- Schemi di gioco e collaborazione tra compagni.
- Esercitazioni tecniche individuali e di squadra.
- Situazioni di gioco semplificate.
- Verifiche pratiche delle abilità acquisite.

UDA 4 – Pallacanestro

- Storia e origini della pallacanestro.
- Ruoli e caratteristiche dei giocatori.
- Fondamentali individuali:
 - Passaggio.
 - Palleggio.
 - Tiro.
 - Arresto e tiro.
- Esercitazioni tecniche individuali e di gruppo.
- Applicazione dei fondamentali in situazioni di gioco.
- Verifiche pratiche delle competenze tecniche.

UDA 5 – Sport di racchetta

- Introduzione agli sport di racchetta.
- Circuiti coordinativi con badminton e tennistavolo.
- Fondamentali tecnici del badminton.
- Il servizio e il drop.
- Esercitazioni pratiche individuali e a coppie.
- Verifiche pratiche.

UDA 6 – Orienteering

- Introduzione all'orienteering.
- La cartina topografica.
- La bussola e il suo utilizzo.
- Principi di orientamento nello spazio.
- Attività pratiche di lettura della cartografia.

UDA 7 – Metabolismo ed educazione alla salute

- Concetto di metabolismo basale.
- Dispendio energetico e attività fisica.
- Le chilocalorie (kcal) e il fabbisogno energetico.
- Attività motoria e benessere psicofisico.

UDA 8 – Valutazione delle capacità motorie

- Test di velocità sui 30 metri.
- Sargent Test per la valutazione della forza esplosiva degli arti inferiori.
- Rilevazione e analisi dei risultati.
- Confronto tra dati iniziali e finali.

Attività interdisciplinari e di approfondimento

- Visione e analisi del documentario sportivo *Oltre i limiti*.
- Discussione guidata sui valori educativi dello sport, sul superamento delle difficoltà e sull'inclusione attraverso l'attività motoria.

Verifiche effettuate

- Test d'ingresso.
- Verifiche pratiche sulle discipline sportive affrontate.
- Verifiche orali sugli argomenti teorici.
- Test motori e prove di valutazione delle capacità fisiche e coordinative.

Caltagirone 08-06-2026

Il Docente

Giuseppe Dario Branciforte