

**Servizio per il reclutamento e gestione del personale della scuola****Ufficio concorsi e assunzioni personale della scuola**

Via Gilli n. 3 – 38121 Trento

T +39 0461 491357

pec [serv.perscuola@pec.provincia.tn.it](mailto:serv.perscuola@pec.provincia.tn.it)@ [serv.perscuola@provincia.tn.it](mailto:serv.perscuola@provincia.tn.it)web [www.provincia.tn.it](http://www.provincia.tn.it)web [www.vivoscuola.it](http://www.vivoscuola.it)*Concorso ordinario docenti (DGP 758/2020 - 258/2022)**Classe di concorso A048 - Scienze motorie e sportive negli istituti di istruzione secondaria di II grado***ELENCO TRACCE PROVE ORALI,**

| N. | TRACCIA   |
|----|---|
| 1  | Nell'ambito dello sviluppo delle capacità di resistenza, presenta una UDA che declini e illustri le modalità operative per raggiungere l'obiettivo sopra descritto in una classe prima, nel periodo iniziale dell'anno scolastico.  |
| 2  | Utilizzando i fondamentali individuali e di squadra del basket, imposta una UDA che contempli il concetto di "collaborazione" e "socializzazione" e che contestualmente sviluppi la tecnica dei fondamentali considerati.   |
| 3  | Declinando tempi e modalità, organizza una lezione che, all'interno di una UDA riferita all'attività motoria in ambiente naturale, stimoli ad agire in maniera autonoma e responsabile.   |
| 4  | Nell'ambito dello sviluppo delle capacità di reazione e rapidità, presenta una UDA che declini e illustri le modalità operative per raggiungere l'obiettivo sopra descritto in una classe terza, utilizzando i fondamentali della pallamano.  |
| 5  | Giochi popolari: elabora due lezioni di due ore da 50 min. che contengano elementi coordinativi di vario genere nelle singole proposte; successivamente, in base a quanto osservato, struttura una terza lezione che possa stimolare le capacità coordinative ritenute più deficitarie. |
| 6  | In una classe quarta di un liceo, sviluppa una UDA riferita ai concetti di fair play e rispetto delle regole, utilizzando esercitazioni e contesti di uno sport di squadra a tua scelta.  |
| 7  | Nell'ambito dello sviluppo delle capacità di equilibrio, presenta una UDA che declini e illustri le modalità operative per raggiungere l'obiettivo sopra descritto in una classe seconda, utilizzando esercitazioni di ginnastica artistica.  |
| 8  | Utilizzando i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, imposta una UDA che contempli il concetto di "collaborazione" e "socializzazione" e che contestualmente sviluppi la tecnica dei fondamentali considerati.  |
| 9  | Progetta una UDA riferita all'attività motoria in ambiente naturale in cui l'obiettivo principale per gli studenti sia il raggiungimento della capacità di risolvere problemi motori, organizzativi e/o progettuali.  |
| 10 | Nell'ambito dello sviluppo delle capacità di forza rapida, presenta una UDA che declini e illustri le modalità operative per raggiungere l'obiettivo sopra descritto in una classe seconda, utilizzando alcune specialità dell'atletica leggera.  |

|    |  |
|----|--|
| 11 | Progetta una attività che stimoli gli aspetti comunicativi riferiti alla mimica e alla gestualità nei vari ruoli di uno sport di squadra.  |
| 12 | “Individuare collegamenti e relazioni” è una delle “competenze europee” attese della formazione scolastica; indica come potrebbe essere sviluppata in maniera pluridisciplinare operando con gli studenti di una classe quinta in ambiente montano.  |
| 13 | Coordinazione motoria con l’uso della palla: elabora una lezione di due ore per una classe prima che contempli esercitazioni individuali e di gruppo per lo sviluppo della capacità di orientamento spazio temporale.  |
| 14 | Progetta una UDA riferita agli sport di squadra, il cui obiettivo principale per gli studenti sia il raggiungimento della “capacità di risolvere problemi”.  |
| 15 | Descrivi modalità di assistenza e sicurezza nell’apprendimento di alcuni elementi di ginnastica artistica a corpo libero in una classe seconda dove è presente anche un alunno/a con disabilità intellettivo-relazionale in grado di esprimere discreti livelli motori.  |
| 16 | Nell’ambito dello sviluppo delle “capacità di differenziazione cinestesica”, presenta una lezione di due ore per una classe prima che preveda esercitazioni attinenti alla sopra citata capacità.  |
| 17 | Utilizzando i fondamentali individuali della pallacanestro, imposta una UDA che contempli lo sviluppo della resistenza generale in una classe terza, tenendo conto che i livelli di resistenza organica di partenza degli studenti non sono omogenei, soprattutto tra maschi e femmine.  |
| 18 | Organizza una UDA in ambiente naturale orientata all’acquisizione dei sani stili di vita, prevedendo l’uso del contapassi o altro strumento tecnologico di rilevazione dati.   |
| 19 | Progetta una UDA dedicata al salto in lungo in una classe terza, definendo gli ambiti condizionali e coordinativi delle esercitazioni proposte.  |
| 20 | Organizza una UDA dedicata alla pallavolo in una classe di 23 studenti e in un contesto che obbliga alla condivisione degli spazi in palestra con un’altra classe.   |
| 21 | Struttura una UDA nell’ambito “salute e benessere” in una classe terza composta prevalentemente da studenti non sportivi praticanti e da pochi agonisti.   |
| 22 | Coordinazione motoria con l’uso di cerchi e funicelle: elabora una lezione di due ore per una classe prima che contempli esercitazioni individuali e di gruppo per lo sviluppo della capacità di orientamento spazio temporale, ritmo e differenziazione, prevedendo che i citati attrezzi possono essere lanciati, presi o tenuti a mano. |
| 23 | Progetta una UDA che preveda la conoscenza degli sport con la racchetta (almeno due diversi) evidenziando se vi sono aspetti comuni o no nell’impostazione tecnica dei colpi; degli sport presi in considerazione va sviluppata la didattica di base.  |
| 24 | Sviluppa una UDA in una classe prima utilizzando giochi cooperativi, escludendo al contempo discipline sportive codificate ed evidenziando gli obiettivi condivisibili con il Consiglio di Classe.   |
| 25 | Nell’ambito dello sviluppo della tonificazione muscolare, anche con l’utilizzo di sovraccarico, proponi un percorso a stazioni che rispetti le caratteristiche fisiologiche degli studenti/studentesse.  |
| 26 | Presenta un’attività didattica in piscina con una classe seconda, per l’acquisizione delle abilità natatorie di base (acquaticità) e, se possibile, per lo sviluppo tecnico di alcuni stili del nuoto.   |
| 27 | Aspetti della sicurezza e assistenza in ambiente montano: descrivi le prerogative da condividere con gli studenti di una classe quinta nell’affrontare una escursione circostanziata in quota.   |
| 28 | Sviluppo delle abilità di lancio: costruisci una UDA che favorisca l’apprendimento di tale abilità attraverso la stimolazione delle capacità coordinative correlate ad essa, utilizzando gli   |

|    |   |
|----|---|
|    | attrezzi ritenuti più idonei.   |
| 29 | Progetta una attività con una classe del triennio in cui la capacità di “discriminare e auto-valutarsi” sia l’obiettivo finale di più lezioni dedicate alla corsa in atletica leggera. Definisci quali sensibilità lo studente può maturare in itinere per giungere a riconoscere le sue capacità/attitudini di correre veloce, a lungo, con ostacoli, a ritmo costante o variabile. Prevedi anche l’utilizzo di strumenti di misura dei principali parametri che caratterizzano le esercitazioni proposte. |
| 30 | Progetta una attività che stimoli la comunicazione riferita alla mimica, alla gestualità e all’espressione corporea.  |
| 31 | Sviluppo delle abilità di salto: costruisci una UDA che favorisca l’apprendimento di tale abilità attraverso la stimolazione delle capacità coordinative correlate ad essa, utilizzando gli attrezzi ritenuti più idonei.   |
| 32 | Progetta una attività con una classe del biennio in cui la capacità di “discriminare e auto-valutarsi” sia l’obiettivo finale di più lezioni dedicate alla manipolazione della palla. Definisci quali sensibilità lo studente può maturare in itinere per giungere a discriminare le sue capacità/attitudini di padroneggiare diversi tipo di palloni nei fondamentali degli sport di squadra.  |
| 33 | Progetta una attività di due ore in una classe prima sui giochi della tradizione popolare, da inserire nella “giornata dell’accoglienza” (da svolgere a fine settembre) per favorire la socializzazione e l’integrazione del gruppo classe, tenendo conto che tra gli studenti vi sono due stranieri che parlano poco l’italiano.   |
| 34 | Progetta una UDA dedicata al condizionamento fisico-organico di una classe quinta, da sviluppare nella fase iniziale dell’anno scolastico.  |
| 35 | Organizza una UDA di due lezioni da due ore ciascuna dedicata all’attività in ambiente lacustre per una classe terza (n.b.: la scuola è ubicata non distante dalle rive di un lago), sapendo di poter usufruire di una struttura sportiva polifunzionale, con personale esperto a disposizione, per fare esperienza con discipline tipiche del centro nautico.  |
| 36 | Sicurezza e primo soccorso in palestra: definisci gli elementi essenziali che garantiscono la salvaguardia degli studenti negli ambienti dedicati alle lezioni di scienze motorie (palestra coperta e cortile ad uso sportivo).   |
| 37 | Nell’ambito dello sviluppo delle capacità coordinative di “combinazione motoria” e “ritmo”, presenta una lezione che declini e illustri le modalità operative per raggiungere l’obiettivo sopra citato in una classe prima, anche utilizzando piccoli attrezzi e palloni.   |
| 38 | Elabora una UDA che sviluppi la coordinazione motoria oculo manuale e oculo podalica attraverso i fondamentali di squadra dei giochi sportivi in una classe del biennio.  |
| 39 | In riferimento ai concetti di Etica e Fair Play nello sport, elabora una trattazione che ne illustri agli studenti i valori più significativi.  |
| 40 | Stretching, flessibilità, mobilità articolare, estensibilità: elabora una lezione pratica di due ore da 50 min. in cui siano stimolate, a vario titolo, con diverse metodiche, tali qualità.  |
| 41 | Presenta un’attività didattica in piscina con una classe quarta per l’acquisizione delle abilità natatorie relative allo stile libero e al dorso.   |
| 42 | Elabora gli aspetti organizzativi/burocratici, logistici e tecnico/didattici di un’uscita sul territorio in ambiente naturale, per una giornata - dalle ore 8.00 alle 16.00 - in cui sia previsto l’uso, per la prima volta, dei bastoncini da nordic walking al mattino e una camminata nel bosco nel pomeriggio.  |
| 43 | Progetta una UDA dedicata al salto in alto, in una classe terza, definendo gli ambiti condizionali e coordinativi delle esercitazioni proposte.   |
| 44 | Organizza una UDA dedicata alla pallacanestro in una classe di 23 studenti e in un contesto che obbliga alla condivisione degli spazi in palestra con un’altra classe.  |

|    |  |
|----|--|
| 45 | Struttura una UDA nell'ambito "salute e benessere" per una classe quinta, in co-docenza con altro insegnante di materie scientifiche o umanistiche.  |
| 46 | Elabora una UDA per una classe quarta che enfatizzi anche a livello motorio la "capacità di agire in modo autonomo e responsabile", scegliendo esercitazioni pratiche ispirate agli sport individuali.   |
| 47 | Sviluppa un percorso didattico che, basato sulla "capacità di ritmo", favorisca l'acquisizione di una rincorsa per il salto in lungo.  |
| 48 | Struttura una UDA che attraverso esperienze motorie in ambiente naturale qualsivoglia, affini la capacità di "acquisire e utilizzare le informazioni"; a supporto dell'obiettivo da perseguire è auspicabile l'utilizzo delle tecnologie digitali e strumentazioni più opportune.                        |
| 49 | Progetta una lezione di due ore sui prerequisiti che ritieni funzionali al badminton in una classe seconda composta da 25 studenti/esse, tenendo presente che una buona parte di loro ha evidenziato difficoltà coordinative generali.   |
| 50 | Sviluppa una UDA sulle capacità condizionali nella pallavolo riferendola ad una classe terza femminile, di cui almeno metà non svolge abitualmente nessuna attività motorio-sportiva.  |
| 51 | Elabora un percorso didattico, anche interdisciplinare, che stimoli adeguate riflessioni sui rischi del doping nello sport, attingendo esemplificazioni da ogni mezzo a tua disposizione, in una classe a scelta.  |
| 52 | Sviluppa alcune azioni didattiche funzionali all'apprendimento della corsa ad ostacoli nell'atletica leggera, in una classe prima, da svolgere in una lezione di due ore da 50 min.  |
| 53 | Progetta un'attività didattica che sensibilizzi ai "corretti stili di vita", anche proponendo attività motorie il cui controllo sia supportato da mezzi tecnologico-digitali.  |
| 54 | Elabora un'UDA per una classe quinta che preveda attività motoria in ambiente naturale e che sviluppi contestualmente "competenze di cittadinanza".  |
| 55 | Nell'ambito dello sviluppo della capacità di "combinazione dei movimenti", presenta una o più lezioni all'interno di una UDA che declini le esercitazioni e modalità operative per raggiungere l'obiettivo sopra indicato in una classe seconda, utilizzando una o più discipline dell'atletica leggera. |
| 56 | Utilizzando i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, imposta una UDA che enfatizzi gli aspetti comunicativi insiti nel linguaggio corporeo.  |
| 57 | Progetta una UDA riferita all'attività motoria in ambiente naturale, il cui obiettivo principale per gli studenti sia lo sviluppo delle "competenze sociali e relazionali".  |
| 58 | Progetta un'attività definendone modi, tempi e destinatari che stimoli l'acquisizione della naturale relazione tra movimento, salute e corretta alimentazione.   |
| 59 | Utilizzando il calcio a 5, o a 11, elabora un'UDA che abbia come obiettivo lo sviluppo della "velocità" e che contestualmente evidenzi la conoscenza della relazione tra aspetti condizionali e coordinativi di tale qualità motoria.  |
| 60 | Volendo sviluppare le abilità motorie riferite all'equilibrio e all'orientamento nello spazio, progetta un'attività didattica con uso di piccoli attrezzi, in una classe prima.  |
| 61 | Nell'ambito delle capacità condizionali di resistenza, progetta un'attività didattica che contestualmente sviluppi i fondamentali di squadra del basket, in una classe prima - mista.  |
| 62 | Elabora un percorso didattico che, a partire dai riscontri di alcuni test motori, evidenzi eventuali carenze coordinative e/o condizionali, e successivamente utilizzando una disciplina sportiva ritenuta opportuna elabora il recupero formativo-motorio.  |
| 63 | Sicurezza in palestra: progetta una UDA che attraverso la pratica di un gioco sportivo in una classe quinta, contempli la consapevolezza del raggiungimento degli obiettivi sicurezza e autonomia operativa degli studenti.  |

|    |   |
|----|---|
| 64 | Progetta una UDA sul badminton, collegandone i contenuti didattici alle competenze di collaborazione e partecipazione ispirate al Fair play.  |
| 65 | Organizza una lezione conclusiva di una UDA dedicata alla capacità coordinativa di “ritmo” in una classe seconda, composta da maschi e femmine.   |
| 66 | In ambiente naturale, proponi una lezione sulla conoscenza del territorio, anche avvalendoti della collaborazione di altro collega esperto e riferisci la parte motoria all’importanza di uno stile di vita attivo.   |
| 67 | Partendo dall’utilizzo dei piccoli attrezzi progetta una UDA che sviluppi la capacità di resistenza generale, ma anche la capacità di inclusione, in una classe seconda formata da maschi e femmine con abilità eterogenee.   |
| 68 | Progetta un’attività didattica sul territorio con una classe a scelta, il cui contesto ambientale contribuisca all’apprendimento delle nozioni di “sicurezza e primo soccorso”.   |
| 69 | Proponi una lezione sulla “ricezione” nella pallavolo, stimolando le capacità coordinative che la caratterizzano.   |
| 70 | Nell’ottica dell’interdisciplinarietà progetta una UDA in una classe quarta che metta in relazione le conoscenze sull’energetica umana con le esigenze delle attività motorie di endurance in montagna, declinando una ipotetica progressione didattica riferita alla pratica di uno di questi sport a livello scolastico.  |
| 71 | Organizza, a complemento di altre lezioni, azioni didattiche finalizzate allo sviluppo e/o al mantenimento della flessibilità e mobilità articolare in una classe a scelta.   |
| 72 | Progetta un’attività didattica sul terzo tempo nel basket, considerandone contestualmente gli aspetti condizionali e coordinativi che ne determinano la qualità esecutiva, e conseguentemente individuando le esercitazioni correlate e più opportune.  |
| 73 | Organizza una UDA dedicata alla pallamano in una classe prima, tenendo conto, nelle esercitazioni da proporre, delle fasi sensibili di crescita degli studenti cui è rivolta e considerando altresì di disporre di un campo regolamentare per l’attività.   |
| 74 | In una struttura la cui dotazione di “ostacoli” è minima, progetta comunque un’attività didattica funzionale all’apprendimento degli elementi di base di questa specialità dell’atletica leggera, evidenziando quali aspetti motori caratterizzeranno gli apprendimenti, in modo da aumentare la motivazione al lavoro.   |
| 75 | Progetta una batteria di test motori, attingendo anche alle possibilità di misura offerte dalle tecnologie digitali e lavorando in condivisione con studenti e colleghi di altre discipline; utilizza poi i dati raccolti, facendoli rielaborare dagli studenti, per offrire agli stessi le indicazioni sulle loro caratteristiche funzionali e motorie e sulle eventuali carenze da riequilibrare. |
| 76 | Nell’ambito dei giochi sportivi di squadra, individua azioni didattiche che favoriscano l’inclusione e la socializzazione in una classe in cui sono presenti nuovi studenti stranieri deficitari nella lingua italiana.   |
| 77 | Progetta una lezione che sensibilizzi gli studenti alla comprensione del fenomeno del doping; sottolinea quali sono le differenze rispetto all’integrazione alimentare dello sportivo.  |
| 78 | Considerando gli aspetti “condizionali” del movimento, progetta una UDA che sviluppi tali qualità tramite gli elementi di base della ginnastica artistica a corpo libero in una classe prima.   |
| 79 | Proponi una UDA per una classe quinta che induca gli studenti a riflettere sui valori salutari del movimento e li conduca a saper progettare in maniera autonoma e responsabile attività a loro scelta funzionali al benessere individuale e ad uno stile di vita attivo.   |
| 80 | Elabora una UDA che a partire dal concetto di “passaggio” nei giochi sportivi conduca gli studenti a far proprie le competenze sociali di partecipazione, collaborazione e interazione.   |

|    |   |
|----|---|
| 81 | Utilizzando la musica, le tecnologie digitali, le doti di fantasia degli studenti stessi, proponi un'attività didattica che stimoli alcune "competenze europee".  |
| 82 | Costruisci un'attività didattica contenente le reciproche relazioni, di eventuale complementarietà o di eventuale conflittualità, tra le espressioni della "forza" e quelle della rapidità, conducendo in tal modo gli studenti a comprenderne le essenziali caratteristiche fisiologiche da cui dipendono tali qualità.                                |
| 83 | La "destrezza" come prerequisito motorio per lo sviluppo delle abilità di gioco nel calcio; progetta alcuni circuiti allenanti utilizzabili allo scopo per una classe prima e definisci le caratteristiche motorie stimulate.   |
| 84 | Progetta una UDA sugli sport con la racchetta, definendo quali esercitazioni proposte hanno affinità comuni per i vari sport considerati e quali sono invece specifiche.  |
| 85 | Capacità di reazione, rapidità: elabora una lezione pratica di due ore da 50 min. in cui siano stimulate, a vario titolo, con diverse metodiche, tali qualità.  |
| 86 | Progetta una lezione di due ore con una classe terza nel parco urbano vicino alla Scuola, dove è installato un "percorso vita"; evidenzia il lavoro da svolgere, gli obiettivi e gli ambiti dell'attività, tenendo conto che il gruppo è composta da 10 maschi e 10 femmine e il lavoro va svolto a coppie (un maschio e una femmina).                  |
| 87 | Elabora gli aspetti organizzativi/burocratici, logistici e tecnico/didattici di un'uscita sul territorio in ambiente naturale - dalle ore 8.00 alle 13.00 - in compresenza con il docente di Scienze naturali, cui sia prevista attività attinente alle due discipline.   |
| 88 | Progetta una UDA che metta in relazione lo sviluppo delle capacità di rapidità /velocità con quelle coordinative di "ritmo" e "reazione" in una classe prima.   |
| 89 | Organizza, a complemento di altre lezioni, azioni didattiche finalizzate allo sviluppo e/o al mantenimento delle qualità di resistenza aerobica in una classe a scelta, facendo utilizzare agli studenti il contapassi del cellulare.   |
| 90 | Progetta un'attività didattica sull'alzata e schiacciata nel volley, considerandone contestualmente gli aspetti condizionali e coordinativi che ne determinano la qualità esecutiva, e conseguentemente individuando le esercitazioni correlate e più opportune da proporre.  |
| 91 | Nell'ambito dello sviluppo della capacità coordinativa di "accoppiamento e combinazione dei movimenti", presenta una o più lezioni all'interno di una UDA che contemplino le esercitazioni e modalità operative per raggiungere l'obiettivo sopra citato in una classe seconda, utilizzando i fondamentali di squadra della pallacanestro e del calcio. |
| 92 | Utilizzando i fondamentali individuali dei giochi di squadra, imposta una UDA che sviluppi la forza rapida in studenti di quinta classe.  |
| 93 | Progetta una uscita in ambiente montano o lacustre di una giornata intera per due distinte classi quinte di tua competenza che per la prima volta si incrociano in una attività comune, il cui obiettivo principale per gli studenti sia l'interrelazione corretta e il comportamento secondo i canoni del Fair Play.                                   |

F.to Il Presidente Dott. Matteo Dalla Torre

F.to Il Commissario Prof. Matteo Lazizzera

F.to Il Commissario Prof. Mauro Pancheri

F.to La segretaria dott.ssa Michela Scarpa