



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



[einaudiceccherelli.edu.it](http://einaudiceccherelli.edu.it)

<b>A.S.</b> 2020/2021	<b>Disciplina</b> Scienze Motorie
<b>Docente</b> Veronica Failla Mulone	<b>Classe</b> 1A ITE
<b>Libro di testo:</b> Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola	
<b>Strumenti:</b> attrezzatura palestra, lim, e-book, video, materiale multimediale. <b>Metodi:</b> lezione frontale, lezione di gruppo e lavoro individuale, problem-solving, progettazione partecipata, classroom, brainstormig.	

<b>Modulo 1- Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</b>
<p>Saper camminare mantenendo una postura adeguata.</p> <p>Saper correre su distanze diverse e a ritmo adeguato.</p> <p>Saper vincere resistenze a carico naturale.</p> <p>Saper compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile.</p>	<p>Conoscere le capacità condizionali : -forza -velocità -resistenza -mobilità articolare.</p> <p>Conoscere le capacità coordinative.</p> <p>Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio.</p> <p>Il movimento e il linguaggio del corpo</p>	<p>Camminare per distanze medio-lunghe.</p> <p>Correre in modo continuo per almeno 10'</p> <p>Eseguire correttamente e con padronanza alcuni esercizi di potenziamento per ogni gruppo muscolare.</p> <p>Eseguire esercizi di allungamento attivo e passivo per i principali distretti corporei e</p>	<p>Esercitazioni di corsa continua e intervallata.</p> <p>Esercizi combinati a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, con ritmi diversi.</p> <p>Combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse.</p> <p>Esercitazioni di forza a carico naturale, con piccoli attrezzi.</p>	<p>14 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali</p> <p>Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta.</p> <p>In itinere.</p> <p>Pratiche in palestra (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica).</p>



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



<p>Saper eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare.</p> <p>Saper padroneggiare i segmenti corporei in forma indipendente e coordinata, in funzione di uno scopo comunicativo.</p> <p>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie complesse a corpo libero e con attrezzi.</p>	<p>(tecniche di rilassamento per il raggiungimento del benessere personale).</p> <p>Riconoscere il ritmo delle azioni e la differenza tra il movimento funzionale ed espressivo.</p> <p>La prossemica: relazione a distanza.</p>	<p>conoscere quali muscoli e articolazioni sono coinvolti.</p> <p>Eseguire semplici sequenze motorie in modo rapido utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori</p> <p>Eseguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria.</p>	<p>Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare.</p> <p>Esercizi di coordinazione generale, oculo-podolica, oculo-manuale</p>		
---	--	---	--	--	--

**Modulo 2 Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.**

<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</b>
<p>Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale.</p> <p>Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale.</p> <p>Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e</p>	<p>Affrontare la tematica del Fair play attraverso la visione di film, video e analisi di esperienze vissute di atleti di alto livello.</p> <p>Conoscere le regole degli sport praticati</p> <p>I ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo, focalizzando l'attenzione sulla tecnica individuale</p>	<p>Conoscere ed eseguire almeno tre fondamentali correttamente *</p> <p>Eseguire azioni di attacco e difesa *</p> <p>Eseguire partite con palla a terra. *</p> <p>Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo. *</p>	<p>Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezza.</p> <p>Esercizi di attacco-difesa, es. di tiro da sn e da dx e semplici sequenze di schemi di gioco.</p> <p>Es. di controllo del pallone, passaggi e tiri.</p> <p>Semplici schemi di gioco:</p>	<p>6 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Pratiche in palestra (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica).</p> <p>Pratiche nel campo di Atletica</p> <p>Teoriche: orali e relazionali</p>



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599

Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001

E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)

Cod. fisc.: **81002090496**

Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



[einaudiceccherelli.edu.it](http://einaudiceccherelli.edu.it)

attrezzature.  Saper agire in modo autonomo e responsabile  Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali	della disciplina presa in considerazione. (Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, Pallacanestro).  Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera  L'aspetto educativo e sociale dello sport	Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80mt.. Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolastica.  * La parte pratica sarà proposta solo in caso di presenza della classe	slalom tra i birilli; dai e vai; passaggi e tiro a canestro  Corsa prolungata e corsa veloce.  Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco e il salto degli ostacoli.		
---	---	--	--	--	--



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzionee.it](mailto:LIIS004009@istruzionee.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



**Modulo 3: Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.**

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>Saper riconoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale</p> <p>Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale utilizzando una postura corretta per evitare infortuni</p> <p>Saper eseguire una sana e corretta alimentazione</p> <p>Comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti</p>	<p>Conoscenze generali del corpo umano: -Apparato locomotore -Apparato cardiovascolare -Apparato respiratorio</p> <p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari.</p> <p>Conoscere le modalità di allenamento della forza.</p> <p>Elementi di educazione alimentare: i nutrienti e la loro funzione</p> <p>Concetti base di dieta equilibrata</p>	<p>Saper assumere posizioni corrette e svolgere gli esercizi in modo esatto in base alla richiesta dell'insegnante.</p> <p>Conoscere i muscoli principali del corpo e la loro funzione, le leve e le catene cinetiche</p> <p>Saper svolgere e definire il riscaldamento motorio. Conoscere gli esercizi di riscaldamento generale e specifico, dello stretching e come si respira durante lo sforzo fisico.</p> <p>Conoscere l'importanza di avere una postura corretta e i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale</p>	<p>Saper sostenere percorsi dai 3 ai 10 km.</p> <p>Riscaldamento, carico allenante e stretching</p> <p>Arbitrare le partite di classe.</p> <p>Lecture ed approfondimenti riguardanti la tecnica dello stretching.</p> <p>Analisi degli esercizi svolti in pratica e slide condivise su classroom</p> <p>Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate.</p>	<p>Tempi : 36 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali Scritte</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica).</p> <p>Se la situazione dovesse continuare la valutazione si baserà principalmente sulla partecipazione e sul dialogo educativo.</p>



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



Tabella di valutazione delle competenze		
Giudizio (espresso in decimi)	Traguardo della competenza - Pratica	Traguardo della competenza – Teorica
1-4	Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta	Mancata conoscenza e disinteresse verso gli argomenti trattati
5	Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta	Scarse conoscenze e discontinuo interesse relativi agli argomenti pratici e teorici
6	Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza	Sufficienti conoscenze e interesse anche se manca la capacità di saperle applicare in tutte le condizioni
7	Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione	Discrete sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati
8	Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste	Buone sia la conoscenza che l'interesse degli argomenti trattati riuscendole ad applicare in gran parte delle situazioni proposte (problem-solving)
9-10	Ottima sia la partecipazione che l'interesse verso tutti gli argomenti trattati con un'esecuzione sicura, priva di errori e con una rielaborazione personale	Ottime conoscenze; l'alunno dimostra di saper risolvere in modo positivo tutti gli argomenti proposti sia dal punto di vista pratico (schemi di gioco e posture) che teorico (anatomia e fisiologia). Dimostra inoltre di saper utilizzare le proprie conoscenze in modo trasversale con le altre discipline.



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599

Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001

E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)

Cod. fisc.: **81002090496**

Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



[einaudiceccherelli.edu.it](http://einaudiceccherelli.edu.it)