



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



einaudiceccherelli.edu.it

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

| Modulo 1- Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative. | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| Competenze | Conoscenze | Abilità | Contenuti | Tempi e periodo dell'anno scolastico | Tipologie di verifiche |
| <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; 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> | | |
|---|--|---|---|--|--|

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

| Competenze | Conoscenze | Abilità | Contenuti | Tempi e periodo dell'anno scolastico | Tipologie di verifiche |
|--|---|---|--|--|--|
| <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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT

Cod. fisc.: **81002090496**

Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



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@istruzione.it; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



einaudiceccherelli.edu.it

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>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</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; 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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT

Cod. fisc.: **81002090496**

Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



einaudiceccherelli.edu.it