



**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 e Sportive
Docente Alessandro Romano	Classe: 3C CUCINA
Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola	
Strumenti: lim, e-book e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra. Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, cooperative learning, apprendimento collaborativo, progettazione partecipata, flipped classroom, brainstorming.	

Modulo 1 - Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>-realizzare movimenti complessi e conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento;</p> <p>-svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche e</p>	<p>-apparato locomotore;</p> <p>-energetica muscolare;</p> <p>-capacità condizionali e coordinative;</p>	<p>-realizzare schemi motori funzionali alle attività richieste;</p> <p>-utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento;</p> <p>-gestire in modo autonomo la fase di</p>	<p>unità 1: “progetta il tuo percorso”;</p> <p>unità 2: “linguaggio del corpo”.</p>	<p>novembre-maggio.</p>	<p>diagnostica iniziale (possesso prerequisiti);</p> <p>formativa;</p> <p>osservazione (griglie, check list);</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

<p>valutando le proprie capacità e prestazioni;</p> <p>-consapevolezza del linguaggio specifico del corpo.</p>	<p>-terminologia specifica;</p> <p>-forme del linguaggio corporeo (volto, sguardo, posture, gesti);</p> <p>-caratteristiche dei movimenti ritmici.</p>	<p>riscaldamento precedente all'attività richiesta;</p> <p>-saper padroneggiare ed interpretare i messaggi non verbali.</p>			<p>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</p> <p>competenze (rubriche);</p> <p>autovalutazione.</p>
--	--	---	--	--	---

Modulo 2 - Lo sport, le regole e il fair play.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>-applicare i fondamentali trattati nelle situazioni di gioco;</p> <p>-rispettare le regole, i compagni e gli avversari;</p> <p>-interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo;</p>	<p>-fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati;</p> <p>-gesti tecnici degli sport trattati;</p> <p>-regolamenti degli sport trattati;</p>	<p>-eseguire correttamente i fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati;</p> <p>-trasferire le proprie scelte tattiche in funzione della squadra;</p>	<p>Unità1: “gli sport individuali e di squadra”;</p> <p>Unità1: “my game is fair play”.</p>	<p>dicembre-maggio.</p>	<p>diagnostica iniziale (possesso prerequisiti);</p> <p>formativa;</p> <p>osservazione (griglie, check list);</p> <p>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</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

<p>-imparare ad affrontare il confronto agonistico;</p> <p>-assumere un comportamento corretto non solo nella pratica sportiva ma anche in ottica di vita.</p>	<p>-fair play: origine e codice di comportamento;</p> <p>-decalogo del fair play del 1975</p>	<p>-applicare il fair play nelle situazioni sportive e di vita quotidiana;</p> <p>-cooperare in équipe.</p>			<p>competenze (rubriche);</p> <p>autovalutazione.</p>
--	---	---	--	--	---

Modulo 3 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>-presa di coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale;</p> <p>-adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della</p>	<p>-norme essenziali per praticare attività fisica in sicurezza nei diversi ambienti;</p> <p>-benefici indotti da uno stile di vita attivo sui diversi organi e apparati;</p> <p>-alimentazione ed esercizio fisico;</p>	<p>-assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire infortuni (riscaldamento, posture e respirazione corretta, defaticamento);</p> <p>-praticare attività di movimento per mantenere il proprio</p>	<p>Unità1: “star bene e in salute”;</p> <p>Unità 2: “primo soccorso”.</p>	<p>gennaio-maggio.</p>	<p>diagnostica iniziale (possesso prerequisiti);</p> <p>formativa;</p> <p>osservazione (griglie, check list);</p> <p>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</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

<p>propria e altrui incolumità;</p> <p>-intervento di primo soccorso.</p>	<p>-informazioni relative all'intervento di primo soccorso.</p>	<p>stato di salute e migliorare la propria efficienza fisica;</p> <p>-applicare i principi di una corretta alimentazione.</p>			<p>competenze (rubriche);</p> <p>autovalutazione.</p>
---	--	---	--	--	---

Modulo 4 – Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>-svolgere esperienze diversificate sia individualmente che in gruppo attraverso attività motorie e organizzative finalizzate allo sviluppo del rapporto con la natura;</p> <p>-affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi,</p>	<p>-regole e nozioni di base della camminata sportiva;</p> <p>-equipaggiamento adatto;</p> <p>-norme comportamentali e prevenzione infortuni.</p>	<p>-applicare le norme per eseguire le attività motorie nei diversi ambienti in sicurezza;</p> <p>-progettare un percorso di camminata/trekking;</p> <p>-cooperare in èquipe;</p> <p>-saper utilizzare le tecnologie</p>	<p>Unità1: "fitwalking";</p> <p>Unità 2: "alla scoperta della natura e del territorio".</p>	<p>ottobre-maggio.</p>	<p>diagnostica iniziale (possesso prerequisiti);</p> <p>formativa;</p> <p>osservazione (griglie, check list);</p> <p>conoscenze (prove orali, scritte, pratiche);</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**



materiali e strumenti tecnologici/informatici.		(contapassi, cardifrequenzimetri, app smartphone, etc...).			competenze (rubriche); autovalutazione.
---	--	---	--	--	--

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



**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

		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.