



**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**



A.S.2020-2021	Disciplina scienze motorie e sportive
Docente Comparin Mauro Luigi	Classe 3SAS
Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola	
Strumenti: : lim, ebook e contenuti digitali, video , software, attrezzatura palestra.	
Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, progettazione partecipata, brainstorming.	

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>Camminare per distanze medio-lunghe.</p> <p>Correre in modo continuo per almeno 10'</p> <p>Eeguire correttamente e con padronanza alcuni esercizi di potenziamento per ogni gruppo muscolare</p> <p>Eeguire esercizi di allungamento attivo e passivo per i principali distretti</p>	<p>Conoscere le capacità condizionali :</p> <ul style="list-style-type: none"> -forza -velocità -resistenza - Mobilità articolare <p>Conoscere le capacità coordinative</p> <p>Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Usare e valorizzare il proprio corpo e le sue funzioni -Essere in grado di svolgere attività motorie di diversa durata e intensità -Ampliare le personali capacità condizionali e coordinative realizzando schemi motori complessi 	<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>1 Quadrimestre</p>	<p>Pratiche in palestra o 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**



einaudiceccherelli.edu.it

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

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
Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale. Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale.	Affrontare la tematica del Fair play attraverso la visione di film, video e analisi di esperienze vissute di atleti di alto livello. Conoscere le regole degli sport praticati I ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo,	Conoscere ed eseguire almeno tre fondamentali correttamente * Eseguire azioni di attacco e difesa * Eseguire partite con palla a terra. * Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in	Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezza Esercizi di attacco-difesa, es. di tiro da sn e da dx e semplici sequenze di schemi di gioco	2 quadrimestre 2 quadrimestre	Pratiche in palestra(in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica). Pratiche nel campo di Atletica In itinere



**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>Comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature.</p> <p>Saper agire in modo autonomo e responsabile</p> <p>Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</p>	<p>focalizzando l'attenzione sulla tecnica individuale della disciplina presa in considerazione. (Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, Pallacanestro).</p> <p>Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera</p> <p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p>	<p>terzo tempo. *</p> <p>Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80mt..</p> <p>Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolastica</p> <p>* La parte pratica sarà proposta solo in caso di presenza della classe</p>	<p>Es. di controllo del pallone, passaggi e tiri.</p> <p>Semplici schemi di gioco: slalom tra i birilli; dai e vai; passaggi e tiro a canestro</p> <p>Corsa prolungata e corsa veloce.</p> <p>Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco e il salto degli ostacoli</p>	<p>1 quadrimestre</p>	
--	---	--	--	-----------------------	--

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>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</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.</p> <p>Conoscere gli esercizi di</p>	<p>Saper sostenere percorsi dai 3 ai 5 km.</p> <p>Riscaldamento, carico allenante e stretching; 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>1 Quadrimestre</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**



einaudiceccherelli.edu.it

Saper eseguire una sana e corretta alimentazione	forza. Elementi di educazione alimentare	riscaldamento generale e specifico, dello stretching e come si respira durante lo sforzo fisico. Conoscere l'importanza di avere una postura corretta e i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale	Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate		
--	---	--	---	--	--



**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.