



**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 5dsala
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- salute benessere sicurezza prevenzione					
Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
Conoscere le relazioni tra i diversi apparati (locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e digerente).	Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari. Conoscere le modalità di allenamento della forza.	- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva.	Letture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici	Primo quadrimestre	Orali Lezioni autogestite In itinere
Saper assumere stili di vita corretti e comportamenti attivi anche attraverso la conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività sportiva.	Approfondire le conoscenze dell'apparato locomotore (scheletro e muscoli) in relazione alla postura corretta. Cenni sulla fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio.	- Saper utilizzare, tecniche, principi, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca del mantenimento dello stato di salute.	Letture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici Letture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici	Primo quadrimestre	Pratiche Orali



**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>Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti</p> <p>La respirazione il diaframma e la sua anatomia somato-emozionale</p> <p>Il primo soccorso Cenni sull'utilizzo del bls-d</p>	<p>Saper prevenire infortuni strutturali</p> <p>saper identificare nello specifico il muscolo diaframmatico, la sua anatomia e le sue funzioni</p> <p>Come saper riconoscere un infortunio come procedere prima dell'arrivo di un mezzo di soccorso.</p>	<p>Elaborare piani d'azione opportuni ed efficaci nella prevenzione degli infortuni. Allestire spazi e organizzare le strutture in modo efficace</p> <p>Effettuare una corretta respirazione nelle sue 2 fasi</p> <p>Raccogliere informazioni e valutare le varie situazioni di pericolo</p>	<p>Presenza visione degli spazi e degli attrezzi utilizzabili, gestione del loro corretto utilizzo, loro corretta funzione in funzione delle direttive organizzative scolastiche</p> <p>Esercizi semplici di pratiche respiratorie</p> <p>Letture di settore, video operativi</p>	<p>Primo quadrimestre</p> <p>Primo quadrimestre</p> <p>Primo quadrimestre</p>	<p>Orali</p> <p>Orali/pratiche</p> <p>Orali</p>
--	--	--	---	---	---

Modulo 2- lo sport le regole e il fairplay

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>Gli sport di squadra e gli sport individuali</p> <p>Conoscere le regole degli sport praticati</p> <p>I ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo,</p>	<p>Conoscere le differenze macro fra uno sport individuale e di squadra</p> <p>Conoscere ed eseguire almeno tre fondamentali correttamente *</p> <p>Eseguire azioni di attacco e difesa *</p>	<p>Applicare strategie adeguate al contesto sportivo</p> <p>Saper gestire e condividere le emozioni dettate da uno sport individuale o di squadra</p> <p>Analizzare il gesto tecnico dal generale al dettagliato</p> <p>Applicare strategie adeguate al contesto</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>Primo quadrimestre</p> <p>Secondo quadrimestre</p>	<p>Orali</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>



**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>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>Affrontare la tematica del Fair play attraverso la visione di film, video e analisi di esperienze vissute di atleti di alto livello.</p>	<p>Eeguire partite con palla a terra. *</p> <p>Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo. *</p> <p>Eeguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80mt.. Corsa prolungata: 800 e 1500 metri. Campestre scolastica</p> <p>* La parte pratica sarà proposta solo in caso di presenza della classe</p>	<p>Rispettare le regole</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>Secondo quadrimestre</p> <p>Secondo quadrimestre</p>	<p>In itinere</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**



Modulo 3- Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività che verrà svolta	Conoscere le capacità condizionali e i relativi sistemi di allenamento: Resistenza	Autogestire fasi della preparazione sportiva	Esercitazioni di corsa continua, intervallata e andature motorie	2 quadrimestre	.Pratiche in palestra o campo d'atletica o all'aria aperta
Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)	Forza Mobilità articolare	Raccogliere informazioni e predisporre piani di lavoro in autonomia	Esercitazioni di forza a carico naturale	2 quadrimestre	Pratiche in palestra (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica).
Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità)	Velocità Conoscere le capacità coordinative	Allestire spazi e organizzare il lavoro di altre persone	Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare Esercizi posturali		
Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità	Conoscere le capacità di apprendimento e controllo motorio		Esercizi di reattività e rapidità generale. Sequenze semplici complesse		Pratiche in palestra (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica).



**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.