



**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. 2021-2022	Disciplina Scienze motorie e sportive
Docente Rossi Alessandra	Classe 5^ C TUR
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 e brainstorming.	

Modulo 1- salute benessere sicurezza prevenzione

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>Applicare le relazioni tra i diversi apparati (locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio) al movimento sia in forma teorica che pratica</p> <p>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</p> <p>(Ed. Civica) Attuare buone norme di comportamento</p>	<p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari. Conoscere le modalità di allenamento della forza.</p> <p>Approfondire le conoscenze dell'apparato locomotore (scheletro e muscoli) in relazione alla postura corretta.</p> <p>Cenni sulla fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio</p> <p>Conoscere i benefici del movimento all'aria aperta</p>	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva</p> <p>Saper utilizzare, tecniche, principi, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca del mantenimento dello stato di salute</p> <p>Percorrere un tragitto camminando e raccogliendo i rifiuti</p>	<p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p> <p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p> <p>Uscite sul territorio</p>	<p>12 ore distribuite durante l'intero anno scolastico</p> <p>4 ore nel secondo quadrimestre</p>	<p>Orali Lezioni autogestite</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche in palestra (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica)</p> <p>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**



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



**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 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>Saper applicare 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 della disciplina presa in considerazione (Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, Pallacanestro)</p> <p>Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera</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>Eseguire partite con palla a terra.</p> <p>Il palleggio con cambio di mano; il tiro da fermo e in terzo tempo</p> <p>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</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>Rispettare le regole</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: 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>20 ore distribuite durante l'intero anno scolastico</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> <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@istruzionee.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
<p>Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività che verrà svolta</p> <p>Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)</p> <p>Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità)</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità</p>	<p>Conoscere le capacità condizionali e i relativi sistemi di allenamento: Resistenza</p> <p>Forza</p> <p>Mobilità articolare</p> <p>Velocità</p> <p>Conoscere le capacità coordinative</p> <p>Conoscere le capacità di apprendimento e controllo motorio</p>	<p>Autogestire fasi della preparazione sportiva</p> <p>Raccogliere informazioni e predisporre piani di lavoro in autonomia</p> <p>Allestire spazi e organizzare il lavoro di altre persone</p>	<p>Esercitazioni di corsa continua, intervallata e andature motorie</p> <p>Fitwalking dai 5 ai 10 km</p> <p>Esercitazioni di forza a carico naturale</p> <p>Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare Esercizi posturali</p> <p>Esercizi di reattività e rapidità generale</p> <p>Sequenze semplici complesse</p>	<p>26 ore distribuite durante l'intero anno scolastico</p>	<p>Pratiche in palestra o campo d'atletica o all'aria aperta</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**



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)



**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

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.
------	--	--