



**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](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



|  |   |
|--|---|
|  <p><b>ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE<br/>L. EINAUDI – A. CECCHERELLI</b></p> <p>Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599<br/>Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001<br/>E-mail: <a href="mailto:LIIS004009@istruzione.it">LIIS004009@istruzione.it</a>; <a href="mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT">LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT</a><br/>Cod. fisc.: <b>81002090496</b> Cod. meccanogr.: <b>LIIS004009</b></p> | <p><b>Disciplina</b> Scienze Motorie e Sportive</p> |
| <p><b>A.S.</b> 2022/2023</p> <p><b>Docente:</b> Di Donato Monica</p>   | <p><b>Classe</b> 2<sup>^</sup>Cite</p>              |
| <p><b>Libro di testo:</b> Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola</p>  |   |
| <p><b>Strumenti:</b> attrezzatura palestra, lim, e-book, video, materiale multimediale.<br/><b>Metodi:</b> lezione frontale, lezione di gruppo e lavoro individuale, problem-solving, progettazione partecipata, classroom, e brainstorming.</p>   |   |

**Modulo 1-**

**Percezione di sé,  
potenziamento fisiologico,  
completamento dello  
sviluppo funzionale delle  
capacità condizionali e**

| <b>consolidamento capacità coordinative.</b>   |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
| <b>Competenze</b>  | <b>Conoscenze</b>  | <b>Abilità</b>   | <b>Contenuti</b>  | <b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>         |
| <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>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>Conoscere le capacità condizionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-forza</li> <li>-velocità</li> <li>-resistenza</li> <li>-mobilità articolare</li> </ul> <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 (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</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 conoscere quali muscoli e articolazioni sono coinvolti</p> <p>Eseguire semplici sequenze motorie in modo rapido</p> | <p>Esercitazioni di fitwalking e corsa 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. Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare combinati</p> <p>Esercizi di coordinazione generale, oculo-podalica, oculo-manuale</p> | <p>14 ore distribuite durante l'anno scolastico</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](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



[einaudiceccherelli.edu.it](http://einaudiceccherelli.edu.it)

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie a corpo libero e con attrezzi in armonia<br>Saper comunicare con il corpo | distanza<br>Il movimento e il linguaggio del corpo. Terminologia della disciplina | utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori<br>Eeguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria.<br>Riconoscere i gesti-messaggio | Esercizi di espressività e mimica facciale e corporea |  |
|---|---|---|---|--|

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

| Competenze   | Conoscenze  | Abilità   | Contenuti  | Tempi e periodo dell'anno scolastico               |
|--|---|---|--|--|
| <p>Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale</p> <p>Saper eseguire schemi motori di base anche in situazioni nuove e ricoprire ruoli di organizzazione arbitrale</p> <p>Comportarsi correttamente rispettando avversari e attrezzature</p> <p>Saper agire in modo autonomo e responsabile</p> <p>Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</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 della disciplina presa in considerazione.</p> <p>(Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, badminton, basket)</p> <p>Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera</p> <p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p> | <p>Conoscere ed eseguire almeno tre fondamentali correttamente *</p> <p>Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80 mt.</p> <p>corsa prolungata: 800 e 1500 metri; corsa campestre (2 km per le femmine, 3 km per i maschi)</p> <p>* La parte pratica sarà proposta solo in caso di presenza della classe</p> | <p>Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher medio, bagher di ricezione, l'alzata, la battuta di sicurezza</p> <p>Es. di controllo della palla, passaggi e tiri.</p> <p>Semplici schemi di gioco:<br/>Corsa prolungata e corsa veloce.</p> <p>Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco.</p> | <p>6 ore distribuite durante l'anno scolastico</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](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



[einaudiceccherelli.edu.it](http://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 |
|------------|------------|---------|-----------|--------------------------------------|
|------------|------------|---------|-----------|--------------------------------------|

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <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 adottando una postura corretta per evitare infortuni e migliorare la propria qualità di vita</p> <p>Saper eseguire una sana e corretta alimentazione</p> <p>Consapevolezza dei danni che provoca la sedentarietà, la presa di coscienza di una società consumistica e poco rispettosa dell'ambiente.</p> <p>Comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: scolastico-sociale-familiare</p> | <p>Conoscenze generali del corpo umano:</p> <p>-Apparato locomotore</p> <p>Conoscere i principali muscoli</p> <p>Elementi di educazione alimentare: i nutrienti e la loro funzione</p> <p>Concetti base di dieta equilibrata</p> <p>Educazione civica: Partecipazione al progetto di Legambiente”<i>Nontiscordardime</i>”Scuole pulite..Pulizia e riqualificazione delle pertinenze esterne dell'Istituto</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,</p> <p>Conoscere gli esercizi di riscaldamento generale, dello stretching.</p> <p>Conoscere l'importanza di avere una postura corretta</p> | <p>Saper sostenere percorsi dai 3 ai 10 km.</p> <p>Riscaldamento, carico allenante e tecniche della respirazione</p> <p>Spiegazione degli esercizi svolti e dei regolamenti delle attività sportive praticate.</p> | <p>Tempi: 36 ore distribuite durante l'anno scolastico</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](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



| Giudizio (espresso in decimi) | Traguardo della competenza - Pratica   |
|-------------------------------|--|
| 1-4                           | Partecipazione molto carente, esecuzione incompleta e non corretta   |
| 5                             | Partecipazione quasi sufficiente ed esecuzione parzialmente corretta   |
| 6                             | Partecipazione sufficiente ed esecuzione corretta seppur con qualche imprecisione e poca sicurezza   |
| 7                             | Partecipazione attiva ed esecuzione più che sufficiente con qualche imprecisione   |
| 8                             | Buona partecipazione complessiva e capacità di svolgere con padronanza le richieste  |
| 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 |

