



**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>A.S. 2022/2023</b></p> | <p><b>Disciplina</b> Scienze Motorie e Sportive</p> |
| <p><b>Docente:</b> Di Donato Monica</p>   | <p><b>Classe</b> 1^Lart/cl</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>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**



|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie a corpo libero e con attrezzi in armonia</p> <p>Saper comunicare con il corpo</p> | <p>La prossemica: relazione a distanza</p> <p>Il movimento e il linguaggio del corpo. Terminologia della disciplina</p> | <p>utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori</p> <p>Eeguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria.</p> <p>Riconoscere i gesti-messaggio</p> | <p>Esercizi di espressività e mimica facciale e corporea</p> |  |
| <p><b>Modulo 2</b><br/><b>Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.</b></p>  |   |  |  |  |

| 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, anche se in modo approssimato, il salto in lungo, il salto in alto, il lancio del vortex, del disco 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:</p> <p>Corsa prolungata e corsa veloce.</p> <p>Esercizi propedeutici per il salto in lungo ed il salto in alto - il getto del peso - lancio del vortex e 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**



**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"<br/> <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 |

