



**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 L. EINAUDI – A. CECCHERELLI</b></p> <p>Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599 Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001 E-mail: <a href="mailto:LIIS004009@istruzione.it">LIIS004009@istruzione.it</a>; <a href="mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT">LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT</a> Cod. fisc.: <b>81002090496</b> Cod. meccanogr.: <b>LIIS004009</b></p>	<p><b>Disciplina: Scienze motorie e sportive</b></p>
<p><b>A.S. 2022-2023</b></p>	<p><b>Docente Di Donato Monica</b></p>
<p><b>Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola</b></p>	
<p><b>Strumenti: lim, ebook e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra.</b> <b>Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, progettazione partecipata e brainstorming.</b></p>	

**Modulo 1- salute  
benessere  
sicurezza  
prevenzione**

**Competenze**

**Conoscenze**

**Abilità**

**Contenuti**

**Tempi e periodo dell'anno  
scolastico**



**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**



Applicare le relazioni tra i diversi apparati (locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio) al movimento sia in forma teorica che pratica	Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari.	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva	Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici	12 ore distribuite durante l'intero anno scolastico
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	Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici	
Mettere in atto comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e negli spazi aperti La respirazione: diaframmatica, costale e toracica: il diaframma e la sua anatomia somato-emozionale	Saper prevenire infortuni strutturali  saper identificare nello specifico il muscolo diaframmatico, la sua anatomia e le sue funzioni	Elaborare piani d'azione opportuni ed efficaci nella prevenzione degli infortuni  Allestire spazi e organizzare le strutture in modo efficace Effettuare una corretta respirazione nelle sue 2 fasi	Presa visione degli spazi e degli attrezzi utilizzabili, gestione del loro corretto utilizzo, loro corretta funzione in funzione delle direttive organizzative scolastiche  Esercizi semplici di pratiche respiratorie: tecniche pilates.	
Il primo soccorso Cenni sull'utilizzo del bls-d	Come saper riconoscere un infortunio e come procedere prima dell'arrivo di un mezzo di soccorso	Raccogliere informazioni e valutare le varie situazioni di pericolo	Lecture di settore, video operativi e manuali di protocollo	

## Modulo 2- lo sport le regole e il fairplay

**Competenze**

**Conoscenze**

**Abilità**

**Contenuti**

**Tempi e periodo dell'anno scolastico**



**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**



Gli sport di squadra e gli sport individuali	Conoscere le differenze macro fra uno sport individuale e di squadra	Applicare strategie adeguate al contesto sportivo	Fondamentali individuali con e senza palla degli sport praticati	20 ore distribuite durante l'intero anno scolastico
Saper applicare le regole degli sport praticati	Conoscere ed eseguire almeno tre fondamentali correttamente *	Analizzare il gesto tecnico dal generale al dettagliato	Esercizi di attacco-difesa, semplici sequenze di schemi di gioco	
Ruoli nel gioco e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo, focalizzando l'attenzione sulla tecnica individuale delle discipline praticate (Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, Pallacanestro, Badminton)	Eseguire azioni di attacco e difesa * Eseguire partite con palla a terra. *	Applicare strategie adeguate al contesto Rispettare le regole	Es. di controllo della palla, passaggi e tiri	
Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera	Il palleggio, il passaggio il controllo, il tiro, la schiacciata. * Eseguire il salto in lungo, il getto del peso, il getto del peso Corsa prolungata: 800 e 1500 metri; corsa campestre. 2 km per le femmine, 3 km per i maschi. Eventuale partecipazione ai Giochi sportivi studenteschi		Semplici schemi di gioco delle discipline sportive praticate	
Essere in grado di rapportarsi con l'ambiente naturale praticando attività motoria	Educazione civica: partecipazione al progetto di Legambiente "Nontiscordardim e" Scuole pulite. Pulizia e riqualificazione pertinenze esterne dell'Istituto		Corsa prolungata e corsa veloce Esercizi propedeutici per il salto in lungo, il salto in alto- il getto del peso - lancio del disco, esercizi di rapidità.	
			Adottare comportamenti corretti e leali e rispettosi della propria salute Ore 4 Secondo quadrimestre	



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

<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>
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	26 ore distribuite durante l'intero anno scolastico
Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)	Forza  Mobilità articolare	Raccogliere informazioni e predisporre piani di lavoro in autonomia	Fitwalking dai 5 ai 10 km  Esercitazioni di forza a carico naturale	
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	Utilizzare le tecniche delle varianti	Esercizi di reattività e rapidità generale  Sequenze semplici complesse	
Pilates	Conoscere i benefici dei fondamenti		Eseguire in forma corretta i	



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

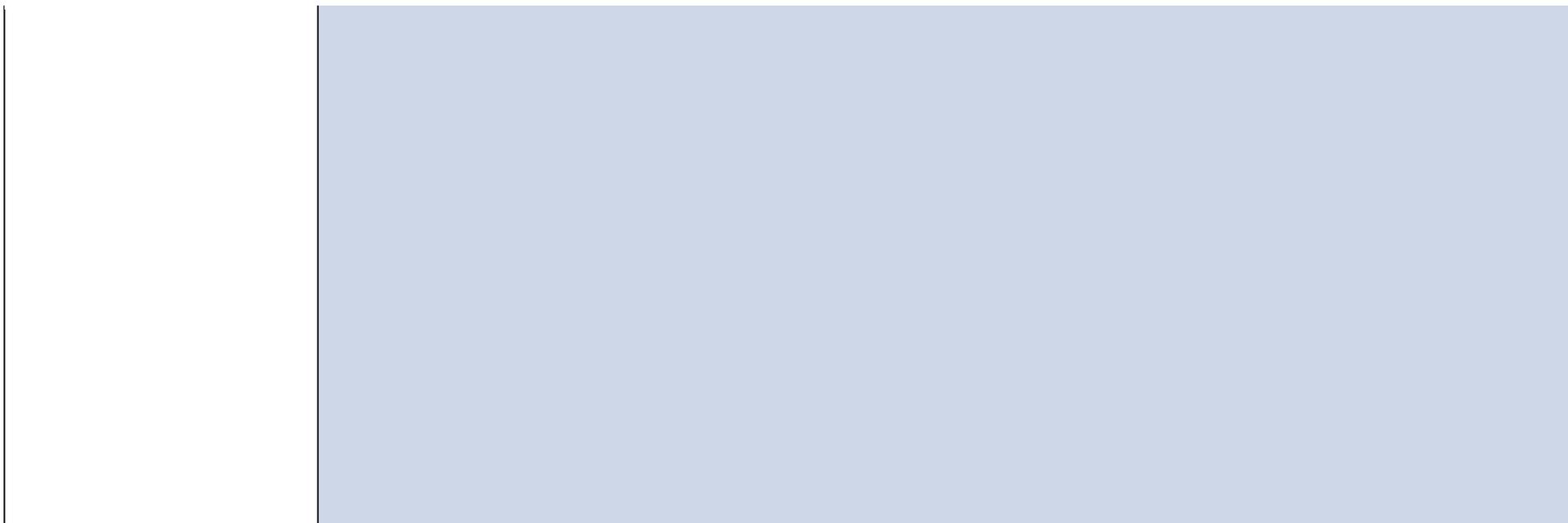
Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



della disciplina

della respirazione idonea a seconda dei contenuti ed obiettivi movimenti

8 ore primo e secondo quadrimestre





**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)

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	Sufficienti conoscenze e interesse anche se manca la capacità di saperle applicare in tutte le condizioni



**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**



	sicurezza	
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.