



**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)

<b>A.S. 2022/2023</b>	<b>Disciplina</b> Scienze Motorie e Sportive
<b>Docente Alex Ferrini</b>	<b>Classe 1^ Liceo Scienze Umane</b>
<b>Libro di testo:</b> Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola	
<b>Strumenti:</b> attrezzatura palestra, lim, e-book, video, materiale multimediale. <b>Metodi:</b> lezione frontale, lezione di gruppo e lavoro individuale, problem-solving, progettazione partecipata, classroom, e brainstorming.	

<b>Modulo 1- Percezione di sé, potenziamento fisiologico, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità condizionali e consolidamento capacità coordinative.</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</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</p>	<p>Conoscere le capacità condizionali: -forza -velocità -resistenza -mobilità articolare</p> <p>Conoscere le capacità coordinative</p> <p>Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio</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>Esercitazioni di fitwalking e corsa intervallata (in caso di uscita all'aperto)</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>24 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali</p> <p>Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta</p> <p>In itinere</p> <p>Pratiche in palestra</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>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>Saper riprodurre e memorizzare sequenze motorie a corpo libero e con attrezzi in armonia</p> <p>Saper comunicare con il corpo</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 distanza</p> <p>Il movimento e il linguaggio del corpo</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 utilizzando sia gli arti inferiori, che superiori</p> <p>Eseguire sequenze motorie di coordinazione generale e segmentaria</p> <p>Riconoscere i gesti-messaggio</p>	<p>Esercitazioni di forza a carico naturale, con piccoli attrezzi.</p> <p>Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare combinati</p> <p>Esercizi di coordinazione generale, oculo-podolica, oculo-manuale</p> <p>Esercizi di espressività e mimica facciale e corporea</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 2** Avviamento alla pratica sportiva, le regole e il fair play.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>Saper eseguire, seppur in modo approssimativo, almeno uno sport di squadra ed uno individuale</p> <p>Saper fare e saper rielaborare schemi motori e di gestione di gioco e di organizzazione arbitrale</p> <p>Comportarsi correttamente rispettando avversari e attrezzature</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</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>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>18 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Pratiche in palestra</p> <p>Teoriche: orali e relazioni</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)

<p>Saper agire in modo autonomo e responsabile</p> <p>Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</p>	<p>sulla tecnica individuale della disciplina presa in considerazione. (Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5 e basket)</p> <p>Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera</p> <p>L'aspetto educativo e sociale dello sport</p>	<p>Eseguire il salto in lungo, il getto del peso</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</p>		
---	--	--	---	--	--

<b>Modulo 3: Cenni fisiologici e anatomici dell'apparato scheletro-muscolare, salute e benessere, sicurezza e prevenzione.</b>					
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>	<b>Tipologie di verifiche</b>



**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)

<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>Comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: scolastico-sociale-familiare</p>	<p>Conoscenze generali del corpo umano: -Apparato locomotore -Apparato cardiovascolare -Apparato respiratorio</p> <p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e i traumi muscolari</p> <p>Conoscere le modalità di allenamento della forza</p> <p>Elementi di educazione alimentare: i nutrienti e la loro funzione</p> <p>Concetti base di dieta equilibrata</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, le leve e le catene cinetiche</p> <p>Saper svolgere e definire il riscaldamento motorio. Conoscere gli esercizi di riscaldamento generale e specifico, dello stretching e come si respira durante lo sforzo fisico.</p> <p>Conoscere l'importanza di avere una postura corretta: i paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale</p>	<p>Saper sostenere percorsi dai 3 ai 10 km.</p> <p>Riscaldamento, carico allenante e tecniche della respirazione</p> <p>Lecture ed approfondimenti riguardanti la tecnica dello stretching</p> <p>Analisi degli esercizi svolti in pratica</p> <p>Analisi di slide condivise sulla classroom (alimentazione)</p> <p>Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate</p>	<p>Tempi: 28 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali Scritte</p> <p>In itinere</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](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)

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



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.
------	--	--