



**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 Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Docente Alessandra Rossi</b>	<b>Classe 2^ C ENO</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>
Saper camminare mantenendo una postura adeguata  Saper correre su distanze diverse e a ritmo adeguato  Saper vincere resistenze a carico naturale	Conoscere le capacità condizionali: -forza -velocità -resistenza -mobilità articolare  Conoscere le capacità coordinative  Conoscere la capacità di apprendimento e il controllo motorio	Camminare per distanze medio-lunghie.  Correre in modo continuo per almeno 10'  Eeguire correttamente e con padronanza alcuni esercizi di potenziamento per ogni gruppo muscolare	Esercitazioni di fitwalking e corsa intervallata  Esercizi combinati a corpo libero, percorsi di coordinazione dinamica generale, con ritmi diversi  Combinazione e adattamento di schemi motori di base in situazioni diverse	20 ore distribuite durante l'anno scolastico	Orali  Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta  In itinere  Pratiche in palestra



**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 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>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-podalica, oculo-manuale</p> <p>Esercizi di espressività, 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 l'analisi di esperienze vissute in palestra e nel mondo dello sport</p> <p>Conoscere le regole delle discipline trattate</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>24 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Pratiche in palestra</p> <p>Pratiche al campo di atletica</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>Le specialità dell'atletica leggera: esecuzione teorica</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 in pratica</p>	<p>Eeguire il salto in lungo, il getto del peso, uno sprint di 20 mt., 40mt., 60mt., 80 mt.. Corsa prolungata: 800 e 1500 metri</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>		
--	--	---	--	--	--



**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	Tipologie di verifiche
<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>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</p> <p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare</p> <p>Conoscere le modalità di allenamento della forza</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>Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate</p>	<p>Tempi: 14 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**



<p>Educazione civica: rispetto dell'ambiente scolastico, pulizia e cura del giardino partecipando al progetto "Nontiscordardimè"</p> <p>UDA: le proprietà del caffè nel sistema energetico</p>	<p>Conoscere le regole di convivenza civile</p> <p>Conoscere il regolamento d'istituto e le regole condivise nel patto d'aula</p> <p>Effetti prodotti dalla caffeina nel sistema muscolare</p>	<p>Fare un lavoro di squadra dividendosi i compiti</p> <p>Associare i tipi di contrazione muscolare in base agli obiettivi di espressione della <b>Forza</b></p>	<p>Raccolta di rifiuti, cura e semina di piante</p> <p>Esempi concreti di contrazione muscolare</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**



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**



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