



**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**



<b>A.S. 2022/2023</b>	<b>Disciplina Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Docente Alex Ferrini</b>	<b>Classe: 3 ^ A SIA</b>
<b>Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola</b>	
<b>Strumenti: lim, e-book e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra. Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, cooperative learning, apprendimento collaborativo, progettazione partecipata, flipped classroom, brainstorming.</b>	

## Modulo 1 - Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività che verrà svolta</p> <p>Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)</p> <p>Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di</p>	<p>Apparato locomotore</p> <p>Energetica muscolare</p> <p>Capacità condizionali e coordinative</p> <p>Terminologia specifica</p>	<p>Correre in modo continuo per almeno 12'</p> <p>Assumere padronanza del proprio corpo durante gli esercizi di potenziamento per i vari distretti corporei e saper eseguire correttamente gli esercizi proposti</p>	<p>Esercitazioni di corsa continua, intervallata e andature motorie</p> <p>Esercitazioni di forza a carico naturale e con ausilio piccoli attrezzi</p> <p>Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare</p> <p>Esercizi posturali</p>	<p>18 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali</p> <p>Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta.</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>allungamento e mobilità articolare (flessibilità)</p> <p>Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità</p> <p>Consapevolezza del linguaggio specifico del corpo</p>	<p>Forme del linguaggio corporeo (volto, sguardo, posture, gesti)</p> <p>Caratteristiche dei movimenti ritmici</p>	<p>Conoscere i diversi tipi di articolazioni e la loro fisiologia</p> <p>Riconoscere il ritmo delle azioni motorie.</p> <p>Eseguire semplici sequenze motorie</p>	<p>Esercizi di reattività e rapidità generale.</p> <p>Sequenze semplici complesse</p>		
---	--	---	---	--	--

## Modulo 2 - Lo sport, le regole e il fair play.

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
<p>Utilizzare strategie tecnico-tattiche della pallavolo, con rispetto delle regole del fair play</p> <p>Utilizzare strategie tecnico-tattiche della pallamano, con rispetto delle regole e fair play</p> <p>Utilizzare strategie tecnico-tattiche del basket, con rispetto delle regole e fair play</p>	<p>Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</p> <p>I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo</p> <p>Pallavolo</p> <p>Pallamano</p> <p>Calcio a 5</p>	<p>Eseguire correttamente fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati</p> <p>Trasferire le proprie scelte tattiche in funzione della squadra</p> <p>Applicare il fair play nelle situazioni sportive e di vita quotidiana</p> <p>Cooperare in équipe</p>	<p>Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher di ricezione, varie tipologie di battute</p> <p>Assumere i diversi ruoli durante il gioco</p> <p>Esercizi di attacco-difesa, tiro da varie posizioni e in varie situazioni di gioco</p> <p>Esercizi di palleggio libero, con slalom, tiri da</p>	<p>8 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali</p> <p>Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta.</p> <p>Pratiche in palestra</p> <p>Autovalutazione</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>Utilizzare strategie tecnico-tattiche del calcio a 5, con rispetto delle regole e fair play</p> <p>Saper praticare le specialità dell'atletica leggera</p> <p>Assumere un comportamento corretto non solo nella pratica sportiva ma anche in ottica di vita quotidiana</p> <p>Ed. Civica, cittadinanza digitale</p>	<p>Pallacanestro</p> <p>fair play: origine e codice di comportamento</p> <p>Eeguire: il salto in lungo, il salto in alto, il getto del peso, il lancio del disco, gli 80 mt e 100 mt</p> <p>Cyberbullismo legge 71/2017</p>		<p>fermo e in movimento, vari passaggi e terzo tempo</p> <p>Esercizi di controllo del pallone e passaggi mirati Schemi di gioco dei giochi di squadra (attacco-difesa)</p> <p>Corsa prolungata, corsa veloce, esercizi propedeutici per i salti e per i lanci</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)

<b>Modulo 3 - Salute, 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>
<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 seguire una sana e corretta alimentazione e seguire una vita attiva</p> <p>Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità</p>	<p>Norme essenziali per praticare attività fisica in sicurezza nei diversi ambienti</p> <p>Benefici indotti da uno stile di vita attivo sui diversi organi e apparati</p> <p>Alimentazione ed esercizio fisico</p> <p>Informazioni relative all'intervento di primo soccorso</p> <p>L'alimentazione dello sportivo</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire infortuni (riscaldamento, posture e respirazione corretta, defaticamento)</p> <p>Praticare attività di movimento per mantenere il proprio stato di salute e migliorare la propria efficienza fisica</p> <p>Applicare i principi di una corretta alimentazione</p> <p>Creare semplici menù pre-gara o pre-allenamento</p>	<p>Saper sostenere percorsi dai 5 ai 10 km</p> <p>Riscaldamento, carico allenante e stretching</p> <p>Arbitrare le partite di classe</p> <p>Lecture ed approfondimenti riguardanti la tecnica dello stretching</p> <p>Analisi degli esercizi svolti in pratica riconoscendo i muscoli coinvolti</p> <p>Elaborazione delle slide postate su classroom (alimentazione)</p> <p>Spiegazioni e giochi riguardanti le regole principali delle attività sportive praticate</p>	<p>26 ore distribuite durante l'anno scolastico</p>	<p>Orali e produzione di relazioni</p> <p>Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta</p> <p>Pratiche in palestra</p> <p>Autovalutazione</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>Svolgere esperienze diversificate sia individualmente che in gruppo attraverso attività motorie e organizzative finalizzate allo sviluppo del rapporto con la natura</p> <p>Affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali e strumenti tecnologici/informatici Rilevazione delle aspettative riguardo agli impianti sportivi nel territorio (PCTO)</p> <p>Ed.Civica, Educazione alla legalità</p>	<p>Regole e nozioni di base della camminata sportiva</p> <p>Equipaggiamento adatto</p> <p>Norme comportamentali e prevenzione infortuni</p> <p><b>Visione di un film</b></p>	<p>Applicare le norme per eseguire le attività motorie nei diversi ambienti in sicurezza</p> <p>Progettare un percorso di camminata/trekking</p> <p>Cooperare in èquipe</p> <p>Saper utilizzare le tecnologie (contapassi, cardiofrequenzimetri, app smartphone, etc...)</p>	<p>Interviste durante le uscite sul territorio</p>	<p>Osservazione</p> <p>Prove orali, scritte, pratiche</p> <p>Autovalutazione</p> <p>Stesura di un power point</p> <p>Discussione</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.
------	--	--