



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



A.S. 2022/2023	Disciplina Scienze Motorie e Sportive
Docente Alessandra Rossi	Classe: 4 ^ CUC/SAS
Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola	
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.	

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
Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività che verrà svolta	Apparato locomotore Energetica muscolare	Correre in modo continuo per almeno 12'	Esercitazioni di corsa continua, intervallata e andature motorie	16 ore distribuite durante l'anno scolastico	Orali e pratiche Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta. Pratiche in palestra
Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)	Capacità condizionali e coordinative Terminologia specifica	Assumere padronanza del proprio corpo durante gli esercizi di potenziamento per i vari distretti corporei e saper eseguire correttamente gli esercizi proposti	Esercitazioni di forza a carico naturale e con ausilio piccoli attrezzi Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare Esercizi posturali		
Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di					



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



einaudiceccherelli.edu.it

allungamento e mobilità articolare (flessibilità) Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità Consapevolezza del linguaggio specifico del corpo	Forme del linguaggio corporeo (volto, sguardo, posture, gesti) Caratteristiche dei movimenti ritmici	Conoscere i diversi tipi di articolazioni e la loro fisiologia Riconoscere il ritmo delle azioni motorie. Eseguire semplici sequenze motorie	Esercizi di reattività e rapidità generale. Sequenze semplici complesse		
--	---	--	--	--	--

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

Competenze	Conoscenze	Abilità	Contenuti	Tempi e periodo dell'anno scolastico	Tipologie di verifiche
Utilizzare strategie tecnico-tattiche della pallavolo, con rispetto delle regole del fair play Utilizzare strategie tecnico-tattiche della pallamano, con rispetto delle regole e del fair play	Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo Pallavolo Pallamano Calcio a 5 Pallacanestro	Eseguire correttamente fondamentali individuali e di squadra degli sport trattati Trasferire le proprie scelte tattiche in funzione della squadra Applicare il fair play nelle situazioni sportive e di vita quotidiana	Esercizi di palleggio da fermo, in movimento, bagher di ricezione, varie tipologie di battute Assumere i diversi ruoli durante il gioco Esercizi di attacco-difesa, tiro da varie posizioni e in varie situazioni di gioco	30 ore distribuite durante l'anno scolastico	Orali Pratiche in palestra, campo d'atletica o all'aria aperta. Pratiche in palestra Autovalutazione



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



<p>Utilizzare strategie tecnico-tattiche del basket, con rispetto delle regole e fair play 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>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 400, 1000, 2500 metri</p>	<p>Cooperare in équipe</p> <p>Perfezionare l'esecuzione del gesto atletico</p>	<p>Esercizi di palleggio libero, con slalom, tiri da 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) Due contro due Partite ridotte nel tempo Partite con tempi regolamentari</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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



Modulo 3 - Salute, 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>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>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>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>10 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 (in caso di cessata emergenza sanitaria e ritorno alla normale attività didattica)</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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



einaudiceccherelli.edu.it

Saper seguire una sana e corretta alimentazione e seguire una vita attiva Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità		Applicare i principi di una corretta alimentazione Creare semplici menù pre-gara o pre-allenamento	Analisi degli esercizi svolti in pratica riconoscendo i muscoli coinvolti		
Apparato cardiocircolatorio e respiratorio manovre di rianimazione BLS	Informazioni relative all'intervento di primo soccorso	Valutare la sicurezza del proprio intervento in caso di arresto cardiaco	Spiegazioni delle regole principali delle attività sportive praticate Esercitazioni con il manichino		

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



**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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



		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)
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.