



**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**



**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**



**A.S. 2022-2023**

**Docente Di Donato Monica**

**Classe 3^Sala**

**Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola**

**Strumenti: lim, ebook e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra.**

**Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, progettazione partecipata e brainstorming.**

**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**



<p>Applicare le relazioni tra i diversi apparati (locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio) al movimento sia in forma teorica che pratica</p>	<p>Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari.</p>	<p>Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva</p>	<p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p>	<p>12 ore distribuite durante l'intero anno scolastico</p>
<p>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</p>	<p>Approfondire le conoscenze dell'apparato locomotore (scheletro e muscoli) in relazione alla postura corretta. Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio</p>	<p>Saper utilizzare, tecniche, principi, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca del mantenimento dello stato di salute</p>	<p>Lecture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici</p>	
<p>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</p>	<p>Saper prevenire infortuni strutturali saper identificare nello specifico il muscolo diaframmatico, la sua anatomia e le sue funzioni</p>	<p>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</p>	<p>Presenza 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.</p>	
<p>Il primo soccorso Cenni di BLS</p>	<p>Come saper riconoscere un infortunio e come procedere prima dell'arrivo di un mezzo di soccorso</p>	<p>Raccogliere informazioni e valutare le varie situazioni di pericolo</p>	<p>Video operativi</p>	

**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 dei giochi di squadra praticati	Applicare strategie adeguate al contesto Rispettare le regole	Es. di controllo della palla, passaggi e tiri Semplici schemi di gioco delle discipline sportive praticate	
Conoscere alcune specialità dell'atletica leggera	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.		Corsa prolungata e corsa veloce Esercizi propedeutici per il salto in lungo - il getto del peso - lancio del disco, esercizi di rapidità.	
Essere in grado di rapportarsi con l'ambiente naturale praticando attività motoria	Partecipazione ai Campionati studenteschi, progetto ministeriale, e ad eventi /manifestazioni sportive organizzate da enti ed associazioni, è vincolata alle eventuali disposizioni legate all'emergenza sanitaria  Educazione civica .Partecipazione al progetto di Legambiente "Nontiscordardim e "Scuole pulite Pulizia e riqualificazione pertinenze esterne dell'Istituto		Adottare comportamenti corretti e leali e rispettosi della propria salute <b>Ore 4</b>	<b>4 ore</b> 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**

**Competenze**

**Conoscenze**

**Abilità**

**Contenuti**

**Tempi e periodo dell'anno  
scolastico**



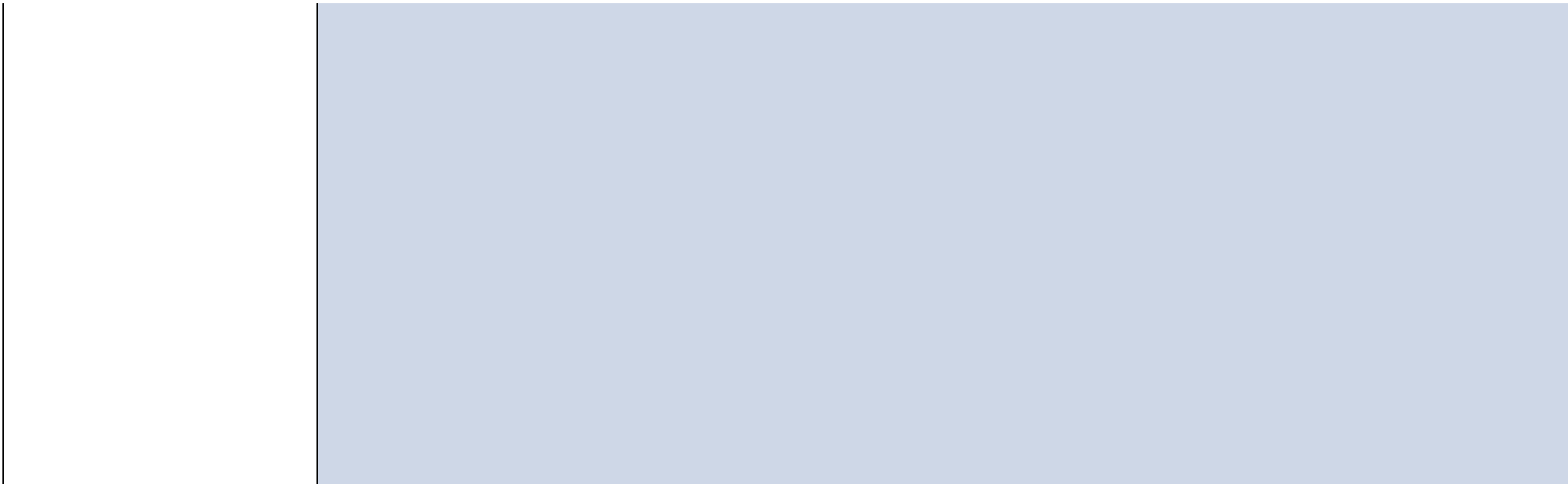
**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

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**



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

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	Raccogliere informazioni e predisporre piani di lavoro in autonomia	Fitwalking dai 5 ai 10 km	
Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità)	Mobilità articolare	Allestire spazi e organizzare il lavoro di altre persone	Esercitazioni di forza a carico naturale	
Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità	Velocità		Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare Esercizi posturali Esercizi di reattività e rapidità generale	
	Conoscere le capacità coordinative Conoscere le capacità di apprendimento e controllo motorio		Sequenze semplici complesse	





**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**



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



**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**



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)
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.