



**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	<b>Disciplina: Scienze motorie e sportive</b>
Docente <b>Di Donato Monica</b>	Classe <b>5<sup>^</sup>CPAC</b>
<b>Libro di testo: Più Movimento, G. Fiorini – S. Bocchi – S. Coretti – E. Chiesa; ed. Marietti Scuola</b>	
<b>Strumenti: lim, ebook e contenuti digitali, video, software, attrezzatura palestra. Metodi: lezione frontale, lezione di gruppo, problem-solving, progettazione partecipata e brainstorming.</b>	

**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**



Applicare le relazioni tra i diversi apparati (locomotore, cardiocircolatorio e respiratorio) al movimento sia in forma teorica che pratica	Conoscere le tipologie della contrazione muscolare, i principali muscoli e relativi traumi muscolari.	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità anche nello svolgimento dell'attività fisico sportiva	Letture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici	12 ore distribuite durante l'intero anno scolastico
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	Approfondire le conoscenze dell'apparato locomotore (scheletro e muscoli) in relazione alla postura corretta. Cenni sulla fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio	Saper utilizzare, tecniche, principi, comportamenti generali e specifici in funzione della ricerca del mantenimento dello stato di salute	Letture e analisi operative riferite ai sistemi ed apparati indicati durante gli esercizi pratici	
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	Saper prevenire infortuni strutturali saper identificare nello specifico il muscolo diaframmatico , la sua anatomia e le sue funzioni	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	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.	
Il primo soccorso Cenni sull'utilizzo del bls-d	Come saper riconoscere un infortunio e come procedere prima dell'arrivo di un mezzo di soccorso	Raccogliere informazioni e valutare le varie situazioni di pericolo	Letture di settore, video operativi e manuali di protocollo	
<b>Competenze</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempi e periodo dell'anno scolastico</b>
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	Eseguire azioni di attacco e	Applicare strategie adeguate al contesto	Es. di controllo della palla, passaggi e	



## 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)

necessarie a coprire ogni ruolo,  
focalizzando l'attenzione sulla tecnica  
individuale delle discipline praticate  
(Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5,  
Pallacanestro, Badminton)

Conoscere alcune  
specialità dell'atletica leggera

Essere in grado di rapportarsi con  
l'ambiente naturale praticando  
attività motoria

difesa \*  
Eseguire partite con palla a terra. \*

Il palleggio, il passaggio il controllo, il  
tiro, la schiacciata. \*  
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.  
Eventuale partecipazione ai  
Campionati studenteschi

Educazione civica: Ripuliamo i  
sentieri. Conoscere  
l'importanza della tutela  
dell'ambiente come fonte di  
sviluppo civile, sociale ed  
economico

Rispettare le regole

tiri

Semplici schemi di gioco delle  
discipline sportive praticate

Corsa prolungata e corsa veloce

Esercizi propedeutici per il salto in  
lungo - il getto del peso - lancio del  
disco, esercizi di rapidità.

Adottare comportamenti corretti e  
rispettosi nei confronti dell'ambiente  
circostante. **4 Ore**



**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

Gestire in modo autonomo la fase di riscaldamento in funzione dell'attività che verrà svolta

Elaborare e organizzare percorsi di potenziamento per vari distretti muscolari (forza)

Saper riconoscere le posture corrette durante gli esercizi di allungamento e mobilità articolare (flessibilità)

Cogliere le differenze ritmiche durante gli esercizi di rapidità

### Obiettivi minimi per i tre moduli

### Conoscenze

Conoscere le capacità condizionali e i relativi sistemi di allenamento:  
Resistenza

Forza

Mobilità articolare

Velocità

Conoscere le capacità coordinative

Conoscere le capacità di apprendimento e controllo motorio

Conoscere l'anatomo-fisiologia del

### Abilità

Autogestire fasi della preparazione sportiva

Raccogliere informazioni e predisporre piani di lavoro in autonomia

Allestire spazi e organizzare il lavoro di altre persone

### Contenuti

Esercitazioni di corsa continua, intervallata e andature motorie

Fitwalking dai 5 ai 10 km

Esercitazioni di forza a carico naturale

Esercizi di stretching ed esercizi di mobilità articolare  
Esercizi posturali

Esercizi di reattività e rapidità generale

Sequenze semplici complesse

Saper utilizzare le attività in relazione

### Tempi e periodo dell'anno scolastico

26 ore distribuite durante l'intero 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**



corpo umano  
 Conoscere l'importanza di avere una  
 postura corretta come forma di  
 prevenzione ai paramorfismi e  
 dimorfismi.

Conoscere le attività con benefici per al proprio stato di salute  
 la funzione aerobica.  
 Conoscere gli esercizi per migliorare  
 la postura corretta

Riconoscere le attività individuali e  
 quelle di squadra

Saper riconoscere i fondamentali  
 gesti tecnici delle attività individuali  
 e dei giochi di squadra

Saper utilizzare i movimenti nelle  
 diverse attività svolte

Conoscenza dei vari ambienti di  
 lavoro.  
 Conoscere alcuni concetti della  
 sicurezza nell'esercizio fisico e primo  
 soccorso

Esercitazioni operative nei diversi  
 ambienti di lavoro

Sapersi adattare in modo  
 autonomo in vari ambienti di  
 lavoro  
 Acquisire uno stile di vita attivo  
 per la prevenzione delle malattie

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	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**



	corretta	
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.