



**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 Di Donato Monica | Classe 5^CPAC |
| 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; 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 | |
| Competenze | Conoscenze | Abilità | Contenuti | Tempi e periodo dell'anno scolastico |
| 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; LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT
Cod. fisc.: **81002090496** Cod. meccanogr.: **LIIS004009**



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; 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; 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 la funzione aerobica.
Conoscere gli esercizi per migliorare la postura corretta

al proprio stato di salute

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; 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. |