



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "C.E.GADDA"

Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione,
Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico
Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806
Email: MIIS04100T@istruzione.it - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it
C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



INDIRIZZO Amministrativo

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE Quinta

| COMPETENZE | ABILITA' | CONOSCENZE |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conoscenza e padronanza del proprio corpo | Saper eseguire una corsa di mezzofondo a ritmo medio-alto | <ul style="list-style-type: none">• Tecnica di corsa lenta• Rapporto tra pulsazioni e intensità della corsa• Il lavoro aerobico• Il lavoro anaerobico lattacido |
| | Saper eseguire scatti e allunghi in velocità su distanze brevi e/o con cambi di direzione | <ul style="list-style-type: none">• Tecnica di corsa veloce• Fibre muscolari bianche e rosse• Il lavoro anaerobico alattacido• I cambi di direzione• I tempi di reazione• Differenti esercizi di velocità in relazione alla disciplina |
| | Saper eseguire esercizi di forza a carico degli arti inferiori, degli arti superiori e degli addominali a carico naturale. | <ul style="list-style-type: none">• Tecniche esecutive degli esercizi• Concetto di "ripetizioni" e di "serie"• Respirazione durante gli esercizi di forza |
| Conoscenza e pratica dell'attività sportiva individuale e di squadra | Ginnastica Artistica: saper eseguire un esercizio agli attrezzi, con assistenza. | <ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva degli esercizi• Regolamento di gara |
| | Atletica Leggera: saper eseguire il passaggio degli ostacoli nella corsa ad ostacoli Oppure: saper eseguire il salto in lungo | <ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva• Esercizi di prima e di seconda gamba • Tecnica esecutiva• Le 4 fasi del salto (rincorsa, stacco, fase di volo, atterraggio) |



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "C.E.GADDA"

Istruzione tecnica: Amministrazione, Finanza e Marketing - Grafica e Comunicazione,
Istruzione Liceale: Liceo Linguistico - Liceo Scientifico
Via Leonardo da Vinci, 18 - 20037 Paderno Dugnano (MI) - Tel. 029183246 - Fax 029101806
Email: MIIS04100T@istruzione.it - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: MIIS04100T@pec.istruzione.it
C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Giochi sportivi: saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo e del basket in situazioni di gioco collettivo | <ul style="list-style-type: none">• Tecniche esecutive dei fondamentali individuali• I ruoli di gioco.• Schemi di ricezione e di difesa nella pallavolo• Difesa a uomo nel basket• Regolamento di gioco |
| | Saper proporre e gestire una semplice lezione su uno sport/attività motoria a piacere | <ul style="list-style-type: none">• Le fasi della lezione (avviamento motorio, fase centrale, defaticamento)• Regolamento di gioco e tecniche esecutive dello sport/attività motoria in esame |
| Conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione | Saper conoscere i principi di educazione alimentare | <ul style="list-style-type: none">• Fabbisogno energetico• Glucidi, lipidi, protidi, vitamine e sali minerali• La piramide alimentare• Alimentazione e sport |

| METODOLOGIE | STRUMENTI |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Lezione frontale- Lavoro a gruppi- Lavoro a squadre- Esercizi individuali- Esercizi a coppie- Esercizi agli attrezzi- Percorsi- Circuiti- Staffette | <ul style="list-style-type: none">- Piccoli e grandi attrezzi- Audiovisivi |

| TIPOLOGIA PROVE DI VERIFICA | SCANSIONE TEMPORALE DELLE VERIFICHE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- Prova scritta- Interrogazione orale- Test di valutazione del gesto specifico- Analisi dei fondamentali in situazione di gioco collettivo- Osservazione della tecnica esecutiva e valutazione della progressione | Trimestre: 2/3 Pentamestre: 3/4 |