



# 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](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)  
C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



**INDIRIZZO Amministrativo**

**DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE Seconda**

| COMPETENZE   | ABILITA'   | CONOSCENZE  |
|--|--|---|
| <b>Avere conoscenza e padronanza del proprio corpo e saper eseguire schemi motori semplici e complessi</b>                       | <b>Saper eseguire esercizi e movimenti che richiedono di associare o dissociare le diverse parti del corpo</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gli schemi motori e le loro caratteristiche</b></li><li>• <b>Le capacità motorie, coordinative e condizionali</b></li><li>• <b>Coordinazione generale e specifica: salti con la corda (esercizi complessi)</b></li></ul> |
|  | <b>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate</b>   |   |
|  | <b>Adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali</b>   |   |
|  | <b>Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica di corsa lenta (1000 mt)</b></li><li>• <b>Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</b></li></ul>  |
|  | <b>Saper eseguire una corsa lenta di lunghezza o durata variabile</b>  |   |
|  | <b>Saper eseguire scatti e allunghi in velocità su distanze brevi e/o con cambi di direzione</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica di corsa veloce</b></li><li>• <b>cambi di direzione e scatti su distanze differenti</b></li></ul>  |
| <b>Saper eseguire esercizi di forza a carico degli arti inferiori, degli arti superiori e degli addominali a carico naturale</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecniche esecutive degli esercizi</b></li><li>• <b>Concetto di "ripetizioni" e di "serie"</b></li><li>• <b>Respirazione durante gli esercizi di forza</b></li></ul> |   |
| <b>Riconoscere e distinguere i vari muscoli che compongono il sistema muscolare.</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Anatomia e fisiologia del tessuto muscolare</b></li><li>• <b>I principali traumi muscolari</b></li></ul>  |   |
| <b>Saper eseguire i gesti tecnici</b>  | <b>Eseguire e controllare i</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>I fondamentali individuali e</b></li></ul>   |



## 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](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)  
C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>fondamentali degli sport individuali e di squadra</b>                                   | <b>fondamentali individuali di base degli sport</b><br><br><b>Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</b><br><br><b>Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati</b><br><br><b>Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco</b><br><br><b>Accettare le decisioni arbitrali con serenità</b> | <b>di squadra dei seguenti sport: pallavolo, basket, calcetto, ginnastica artistica (parallele), badminton, unihoc, atletica leggera (corsa di resistenza 1000mt)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La terminologia e il Regolamento di gara degli sport praticati</b></li><li>• <b>I gesti arbitrali dello sport praticato</b></li><li>• <b>Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</b></li><li>• <b>Semplici principi tattici degli sport praticati</b></li></ul> |
| <b>Collaborare con i compagni, confrontarsi e condividere le regole con responsabilità</b> | <b>Rispettare indicazioni , regole, turni.</b><br><br><b>Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita</b><br><br><b>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato</b><br><br><b>Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, arbitro ecc)</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Attività e giochi di team building</b></li><li>• <b>Le regole dello sport o del gioco e il fair play</b></li></ul>  |
| <b>Adottare i principi essenziali per il mantenimento del proprio stato di salute</b>      | <b>Rispettare le regole di comportamento in palestra, il materiale e le attrezzature</b><br><br><b>Prestare responsabile assistenza al lavoro dei compagni</b><br><br><b>Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</b><br><br><b>Applicare comportamenti corretti riguardo l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Concetto di salute dinamica</b></li><li>• <b>Principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute</b></li><li>• <b>Principali norme di corretta alimentazione</b></li><li>• <b>Il doping</b></li></ul>   |



## 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](mailto:MIIS04100T@istruzione.it) - Sito web: <http://www.iisgadda.mi.it/> - PEC: [MIIS04100T@pec.istruzione.it](mailto:MIIS04100T@pec.istruzione.it)  
C.F.: 83010560155 Cod. scuola: MIIS04100T - Istr. Tecnica: MITD041014 - Istr. Liceale: MIPS041018



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

| <b>TIPOLOGIA PROVE DI VERIFICA</b>   | <b>SCANSIONE TEMPORALE DELLE VERIFICHE</b>       |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Prova scritta</b></li><li>- <b>Interrogazione orale</b></li><li>- <b>Test di valutazione del gesto specifico</b></li><li>- <b>Analisi dei fondamentali in situazione di gioco collettivo</b></li><li>- <b>Osservazione della tecnica esecutiva e valutazione della progressione</b></li></ul> | <b>Trimestre: 3/4</b><br><b>Pentamestre: 4/5</b> |