



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 Grafico

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE Quarta

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
	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 volteggio alla cavallina, con assistenza. Frammezzo e divaricato	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva degli esercizi• Regolamento di gara
	Atletica Leggera: saper eseguire il cambio del testimone nella staffetta 4x100	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva
	Atletica Leggera: saper eseguire il salto in alto con tecnica Fosbury	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva• Regolamento di gara
	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• Schema di ricezione a W (pallavolo)• Ruoli di gioco (pallavolo)• Cambio d'ala al centro (pallavolo)• Regolamento di gioco



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



	Tennis: saper eseguire i fondamentali di gioco	<ul style="list-style-type: none">• Tecniche esecutive dei fondamentali individuali• Regolamento di gioco
Conoscenza della propria corporeità e delle tecniche di primo soccorso	Saper riconoscere i più comuni traumi sportivi e il loro trattamento	<ul style="list-style-type: none">• Traumatologia sportiva, (contusione, ferita, emorragia, crampo, stiramento, strappo muscolare, tendinopatia, distorsione, lussazione, frattura, perdita di sensi);• Pronto Soccorso (prestare soccorso, classificazione degli infortuni, posizione di sicurezza emergenze ed urgenze, assi anatomici, posizioni fondamentali, movimenti fondamentali).

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: 3/4 Pentamestre: 4/5