



## 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 Grafico**

**DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE Quinta**

| COMPETENZE  | ABILITA'   | CONOSCENZE  |
|---|--|---|
| <b>Conoscenza e padronanza del proprio corpo</b>                            | <b>Saper eseguire una corsa di mezzofondo a ritmo medio-alto</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica di corsa lenta</b></li><li>• <b>Rapporto tra pulsazioni e intensità della corsa</b></li><li>• <b>Il lavoro aerobico</b></li><li>• <b>Il lavoro anaerobico lattacido</b></li></ul>  |
|   | <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>Fibre muscolari bianche e rosse</b></li><li>• <b>Il lavoro anaerobico alattacido</b></li><li>• <b>I cambi di direzione</b></li><li>• <b>I tempi di reazione</b></li><li>• <b>Differenti esercizi di velocità in relazione alla disciplina</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>Conoscenza e pratica dell'attività sportiva individuale e di squadra</b> | <b>Ginnastica Artistica: saper eseguire un esercizio agli attrezzi, con assistenza.</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica esecutiva degli esercizi</b></li><li>• <b>Regolamento di gara</b></li></ul>  |
|   | <b>Atletica Leggera: saper eseguire il passaggio degli ostacoli nella corsa ad ostacoli<br/>Oppure:<br/>saper eseguire il salto in lungo</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica esecutiva</b></li><li>• <b>Esercizi di prima e di seconda gamba</b></li><br/><li>• <b>Tecnica esecutiva</b></li><li>• <b>Le 4 fasi del salto (rincorsa, stacco, fase di volo, atterraggio)</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>Giochi sportivi: saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo e del basket in situazioni di gioco collettivo</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche esecutive dei fondamentali individuali</li><li>• I ruoli di gioco.</li><li>• Schemi di ricezione e di difesa nella pallavolo</li><li>• Difesa a uomo nel basket</li><li>• Regolamento di gioco</li></ul> |
|   | <b>Saper proporre e gestire una semplice lezione su uno sport/attività motoria a piacere</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Le fasi della lezione (avviamento motorio, fase centrale, defaticamento)</li><li>• Regolamento di gioco e tecniche esecutive dello sport/attività motoria in esame</li></ul>                                      |
| <b>Conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione</b> | <b>Saper conoscere i principi di educazione alimentare</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fabbisogno energetico</li><li>• Glucidi, lipidi, protidi, vitamine e sali minerali</li><li>• La piramide alimentare</li><li>• Alimentazione e sport</li></ul>   |

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

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