



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 Seconda

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



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



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



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



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