



# 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 Terza**

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>Energetica muscolare e sistemi di ricarica dell'ATP</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></ul>
	<b>Saper eseguire esercizi di forza a carico degli arti inferiori, degli arti superiori e degli addominali a carico naturale. Saper eseguire una salita alle pertiche.</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 la verticale in appoggio, 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 a ritmo costante una prova di 1000mt entro 5'30" per la femmine e 4'30" per i maschi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica esecutiva</b></li></ul>
	<b>Atletica Leggera: saper eseguire il getto del peso con rincorsa rettilinea (tecnica O'Brian)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica esecutiva</b></li><li>• <b>Principi di fisica meccanica applicata ai lanci</b></li><li>• <b>Regolamento di gara</b></li></ul>
	<b>Giochi sportivi: saper eseguire il fondamentale di attacco della pallavolo e del tiro nel basket, in situazioni di gioco collettivo.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecniche esecutive dei fondamentali individuali</b></li><li>• <b>Regolamento di gioco</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>Avere conoscenza della propria corporeità e perseguire il proprio benessere individuale</b>	<b>Conoscere il funzionamento dei sistemi di ricarica energetica ai fini della prestazione motoria</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Energetica muscolare e sistemi di ricarica dell'ATP</b></li><li>• <b>Il lavoro aerobico</b></li><li>• <b>Il lavoro anaerobico lattacido e alattacido</b></li><li>• <b>Rapporto tra pulsazioni, intensità della corsa e sistemi energetici di ricarica dell'ATP</b></li><li>• <b>Calcolo della FCmax e del ritmo di corsa ideale in base alle esigenze</b></li></ul>
--	--	--

<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> <b>Pentamestre: 4/5</b>