



# 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** Linguistico

**DISCIPLINA** Scienze Motorie e Sportive

**CLASSE** Prima

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</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>	
	<b>Saper eseguire una corsa lenta di lunghezza o durata variabile</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica di corsa lenta</b></li><li>• <b>Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</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>•</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 le varie ossa e articolazioni che compongono il sistema scheletrico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Anatomia e fisiologia delle ossa e delle articolazioni</b></li><li>• <b>I principali paramorfismi e dismorfismi</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>  <b>Praticare in forma globale vari giochi presportivi, sportivi e di movimento</b>  <b>Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati</b>  <b>Riconoscere falli e infrazioni durante la fase di esercitazione e di gioco</b>  <b>Accettare le decisioni arbitrali con serenità</b>	<b>di squadra dei seguenti sport: pallavolo, basket, calcetto, ginnastica artistica (corpo libero), baseball, atletica leggera (velocità e resistenza)</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>  <b>Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita</b>  <b>Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere il risultato</b>  <b>Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità (di giocatore, allenatore, arbitro ecc)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>I diversi aspetti di un evento sportivo: gioco , preparazione, arbitraggio ecc.</b></li><li>• <b>Abilità necessarie al gioco</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>  <b>Prestare responsabile assistenza al lavoro dei compagni</b>  <b>Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</b>  <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>Norme igieniche fondamentali</b></li><li>• <b>Principali norme di corretta alimentazione</b></li><li>• <b>Principali norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</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> <b>Pentamestre: 4/5</b>