

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 Linguistico

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	 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	 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.	 Tecniche esecutive degli esercizi Concetto di "ripetizioni" e di "serie" Respirazione durante gli esercizi di forza
	Ginnastica Artistica: saper eseguire un volteggio alla cavallina, con assistenza. Frammezzo e divaricato	 Tecnica esecutiva degli esercizi Regolamento di gara
Conoscenza e pratica dell'attività sportiva individuale e di squadra	Atletica Leggera: saper eseguire il cambio del testimone nella staffetta 4x100	Tecnica esecutiva
	Atletica Leggera: saper eseguire il salto in alto con tecnica Fosbury	Tecnica esecutivaRegolamento di gara
	Giochi sportivi: saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo e del basket in situazioni di gioco collettivo	 Tecniche esecutive dei fondamentali individuali Schema di ricezione a W (pallavolo) Ruoli di gioco (pallavolo)
	Nelle sezioni G e H queste unità di apprendimento saranno proposte con la metodologia CLIL	 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



	(insegnamento in lingua Inglese)	
	Tennis: saper eseguire i fondamentali di gioco	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	 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
 Lezione frontale Lavoro a gruppi Lavoro a squadre Esercizi individuali Esercizi a coppie Esercizi agli attrezzi Percorsi Circuiti Staffette 	 Piccoli e grandi attrezzi Audiovisivi

TIPO	OLOGIA PROVE DI VERIFICA	SCANSIONE TEMPORALE DELLE VERIFICHE
-] - ; - ; - ;	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