



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 Scientifico

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE Prima

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
	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• 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•
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 le varie ossa e articolazioni che compongono il sistema scheletrico	<ul style="list-style-type: none">• Anatomia e fisiologia delle ossa e delle articolazioni• I principali paramorfismi e dismorfismi	
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 (corpo libero), baseball, atletica leggera (velocità e resistenza) <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">• I diversi aspetti di un evento sportivo: gioco , preparazione, arbitraggio ecc.• Abilità necessarie al gioco• 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• Norme igieniche fondamentali• Principali norme di corretta alimentazione• Principali norme di sicurezza nelle diverse attività motorie



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