



## 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 Scientifico**

**DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE Quarta**

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>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.</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 un volteggio alla cavallina, con assistenza. Frammezzo e divaricato</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 il cambio del testimone nella staffetta 4x100</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica esecutiva</b></li></ul>
	<b>Atletica Leggera: saper eseguire il salto in alto con tecnica Fosbury</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecnica esecutiva</b></li><li>• <b>Regolamento di gara</b></li></ul>
	<b>Giochi sportivi: saper eseguire i fondamentali individuali della pallavolo e del basket in situazioni di gioco collettivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecniche esecutive dei fondamentali individuali</b></li><li>• <b>Schema di ricezione a W (pallavolo)</b></li><li>• <b>Ruoli di gioco (pallavolo)</b></li><li>• <b>Cambio d'ala al centro (pallavolo)</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>Tennis: saper eseguire i fondamentali di gioco</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Tecniche esecutive dei fondamentali individuali</b></li><li>• <b>Regolamento di gioco</b></li></ul>
<b>Conoscenza della propria corporeità e delle tecniche di primo soccorso</b>	<b>Saper riconoscere i più comuni traumi sportivi e il loro trattamento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Traumatologia sportiva, (contusione, ferita, emorragia, crampo, stiramento, strappo muscolare, tendinopatia, distorsione, lussazione, frattura, perdita di sensi);</b></li><li>• <b>Pronto Soccorso (prestare soccorso, classificazione degli infortuni, posizione di sicurezza emergenze ed urgenze, assi anatomici, posizioni fondamentali, movimenti fondamentali).</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>