



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 Terza

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Conoscenza e padronanza del proprio corpo	Saper eseguire una corsa di mezzofondo a ritmo medio-alto	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica di corsa lenta• Rapporto tra pulsazioni e intensità della corsa• Energetica muscolare e sistemi di ricarica dell'ATP• Il lavoro aerobico• Il lavoro anaerobico lattacido
	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• 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. Saper eseguire una salita alle pertiche.	<ul style="list-style-type: none">• Tecniche esecutive degli esercizi• Concetto di "ripetizioni" e di "serie"• Respirazione durante gli esercizi di forza
Conoscenza e pratica dell'attività sportiva individuale e di squadra	Ginnastica Artistica: saper eseguire la verticale in appoggio, con assistenza	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva degli esercizi• Regolamento di gara
	Atletica Leggera: saper eseguire a ritmo costante una prova di 1000mt entro 5'30" per la femmine e 4'30" per i maschi	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva
	Atletica Leggera: saper eseguire il getto del peso con rincorsa rettilinea (tecnica O'Brian)	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica esecutiva• Principi di fisica meccanica applicata ai lanci• Regolamento di gara
	Giochi sportivi: saper eseguire il fondamentale di attacco della pallavolo e del tiro nel basket, in situazioni di gioco collettivo.	<ul style="list-style-type: none">• Tecniche esecutive dei fondamentali individuali• 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



Avere conoscenza della propria corporeità e perseguire il proprio benessere individuale	Conoscere il funzionamento dei sistemi di ricarica energetica ai fini della prestazione motoria	<ul style="list-style-type: none">• Energetica muscolare e sistemi di ricarica dell'ATP• Il lavoro aerobico• Il lavoro anaerobico lattacido e alattacido• Rapporto tra pulsazioni, intensità della corsa e sistemi energetici di ricarica dell'ATP• Calcolo della FCmax e del ritmo di corsa ideale in base alle esigenze
--	--	--

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