



**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
SCHIAPARELLI - GRAMSCI**

VIA SETTEMBRINI 4, 20124 MILANO

TEL. 02.2022931 FAX 02.29512285 E-MAIL MIIS09900D@ISTRUZIONE.IT  
COD. MECC. ITC MITD09901Q – COD. MECC. LICEO LINGUISTICO MIPS09901X  
COD. FISC. 97699280158 – COD. MECC. GENERALE MIIS09900D  
MIIS09900D@PEC.ISTRUZIONE.IT

**DOCENTE:** Montagna Lorenzo **CLASSE:** 1B LL

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE

**TESTO ADOTTATO:** Più Movimento, Marietti Scuola

| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>  |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Consapevolezza della propria corporeità   |  |   |  |
| Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive   |  |   |  |
| <b>Unità didattica:</b> <b>Nomenclatura e capacità motorie coordinative</b> (teoria e pratica)  |  |   |  |
| <b>TEMPI: primo trimestre</b>   |  |   |  |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>   | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>   | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA<br/>(INDICATIVE)</i>  | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO<br/>(INDICATIVI)</i>   |
| <i>Saper definire correttamente e apprendere le componenti base del movimento umano</i><br><br><i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità motorie coordinative</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Terminologia base del movimento umano</li><li>- Piani ed assi di movimento</li><li>- Diverse tipologie di movimento nei diversi distretti del corpo umano</li><li>- Capacità motorie</li><li>- Distinzione tra capacità motorie coordinative e condizionali</li><li>- Capacità coordinative generali</li><li>- Capacità coordinative speciali suddivise in 7 moduli (accoppiamento e combinazione, differenziazione,</li></ul> | <b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b><br><br>Valutazione pratica tramite proposte di attività motorie multilaterali e <b>test pratici:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Salto della corda in 30"</b></li><li>- <b>Equilibrio monopodalico su</b></li></ul> | Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi<br><br>Pdf teoria su classroom fornito dal docente<br><br>Libro di testo |

|  |  |                       |  |
|--|--|-----------------------|--|
| <i>mettendole in pratica</i><br><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie coordinative</i> | <i>orientamento spazio-temporale, ritmo, reazione, trasformazione, equilibrio)</i> | <b>base instabile</b> |  |
|--|--|-----------------------|--|

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>   |   |   |   |
| Consapevolezza della propria corporeità  |   |   |   |
| Buona preparazione motoria   |   |   |   |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche prevenendo le situazioni a rischio  |   |   |   |
| Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie  |   |   |   |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione   |   |   |   |
| Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.   |   |   |   |
| <b>Unità didattica: <b>Capacità motorie condizionali</b></b> (teoria e pratica)  |   |   |   |
| <b>TEMPI: secondo pentamestre</b>  |   |   |   |
| <b>ABILITA' DA SVILUPPARE</b>  | <b>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</b>  | <b>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA<br/>(INDICATIVE)</b>  | <b>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO<br/>(INDICATIVI)</b>  |
| <i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità motorie condizionali mettendole in pratica</i><br><br><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie condizionali</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacità condizionali</i></li> <li>- <i>Resistenza</i></li> <li>- <i>Forza</i></li> <li>- <i>Mobilità articolare</i></li> </ul> | <b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b><br><br>Valutazione pratica tramite <b>test pratici:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Navetta 4 x 10</b></li> <li>- <b>Salto in lungo da fermo</b></li> <li>- <b>Getto della palla medica da seduto</b></li> </ul> | Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi<br><br>Pdf teoria su classroom fornito dal docente |

|  |  |                                   |                |
|--|--|-----------------------------------|----------------|
|  |  | - <b>Cooper 12' (facoltativo)</b> | Libro di testo |
|--|--|-----------------------------------|----------------|

| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>  |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore                          |  |  |  |
| <i>Consapevolezza della propria corporeità</i>  |  |  |  |
| Valori sociali dello sport  |  |  |  |
| Sport, regole e fair play   |  |  |  |
| <b>Unità didattica: Unihockey</b> (pratica)   |  |  |  |
| <b>TEMPI: primo trimestre</b>   |  |  |  |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>   | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>   | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA (INDICATIVE)</i>   | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO (INDICATIVI)</i>   |
| <i>Saper praticare lo sport dell'unihockey nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i><br><br><i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali dell'unihockey</i> | <i>Regole e fondamentali dell'unihockey</i><br><br><i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali dell'unihockey</i> | <b>Test pratico</b> basato su: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione sistematica</li> <li>- Partita</li> <li>- Esecuzione dei fondamentali</li> <li>- Arbitraggio</li> </ul> | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi<br><br>Libro di testo per regolamento e fondamentali |

| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>  |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Conoscenza e pratica di varie attività sportive sia individuali che di squadra sperimentando i diversi ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore  |  |  |  |
| Consapevolezza della propria corporeità   |  |  |  |
| Valori sociali dello sport  |  |  |  |
| Sport, regole e fair play   |  |  |  |
| <b>Unità didattica: Giochi sportivi: Pallavolo e Dodgeball</b> (pratica)  |  |  |  |
| <b>TEMPI : secondo pentamestre</b>  |  |  |  |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>   | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i>   | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA<br/>(INDICATIVE)</i>   | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO<br/>(INDICATIVI)</i>   |
| <i>Saper praticare lo sport della pallavolo e del dodgeball nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i><br><br><i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali della pallavolo e del dodgeball</i> | <i>Regole e fondamentali della pallavolo</i><br><br><i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali della pallavolo</i> | <b>Test pratico</b> basato su: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione sistematica</li> <li>- Partite</li> <li>- Esecuzione dei fondamentali</li> <li>- Arbitraggio</li> </ul> | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi<br><br>Libro di testo per regolamento e fondamentali |

Al termine dell'anno scolastico si rileva che la programmazione pianificata ad inizio anno è stata portata a termine entro i termini temporali prefissati. La classe ha raggiunto in maniera soddisfacente gli obiettivi riguardanti la parte pratica. Per quanto riguarda la parte teorica e la condotta generale si registra un incoraggiante miglioramento dei risultati nel secondo pentamestre. Non si registrano alunni insufficienti.