



**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:** 4A SIA

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie

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

<b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>			
Stile di vita sano e attivo			
Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche svolte nei diversi ambienti, prevenendo le situazioni a rischio			
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
<b>Unità didattica:</b> <b>Sport e doping</b> (teoria)			
<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 definire e comprendere il concetto di doping distinguendo la classificazione delle varie metodiche e sostanze esistenti proibite</i>  <i>Saper sviluppare senso critico sulla realtà</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Definizione di doping</li><li>- Organismi internazionali per la lotta al doping e loro peculiarità</li><li>- Classificazione di sostanze e metodi</li><li>- Sostanze non soggette a restrizione</li></ul>	<b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b>	Lezione frontale teorica in classe  Pdf teoria su classroom fornito dal docente  Libro di testo

sportiva sia amatoriale che professionistica comprendendo il pericoloso dilagare nella società del fenomeno doping			
---	--	--	--

<b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>			
Valori sociali dello sport			
Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche svolte nei diversi ambienti ed in modalità adattata			
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione			
Sport, regole e fair play			
<b>Unità didattica: Sport e disabilità</b> (teoria)			
<b>TEMPI: secondo pentamestre</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 definire e comprendere come lo sport possa essere adattato alle varie disabilità risultando così patrimonio universale inclusivo</i>  <i>Saper definire e comprendere le varie classificazioni di disabilità</i>  <i>Saper definire e comprendere le varie specialità esistenti nello</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione e classificazione delle disabilità</li> <li>- Principi generali dell'attività adattata</li> <li>- Specialità dello sport per disabili</li> <li>- Fini e metodi dello sport integrato</li> </ul>	<b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b>	Lezione frontale teorica in classe  Pdf teoria e video dimostrativi su classroom forniti dal docente  Libro di testo

<i>sport per disabili e di inclusione con esempi pratici</i>			
--	--	--	--

<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: touch rugby e ultimate frisbee</b> (pratica)			
<b>TEMPI: secondo pentamestre</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 del touch rugby e dell'ultimate frisbee nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i>  <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali del touch rugby e dell'ultimate frisbee</i>	<i>Regole e fondamentali del touch rugby e dell'ultimate frisbee</i>  <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del touch rugby e dell'ultimate frisbee</i>	Test pratico 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 e lavoro in piccoli gruppi  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: badminton</b> (pratica)			
<b>TEMPI: secondo pentamestre</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 del badminton nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i>  <i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali del badminton</i>	<i>Regole e fondamentali del badminton</i>  <i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del badminton</i>	Test pratico 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 e lavoro in piccoli gruppi  Libro di testo per regolamento e fondamentali

<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: Capacità motorie condizionali e coordinative</b> (pratica)			
<b>TEMPI: secondo pentamestre</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>
<p><i>Saper definire correttamente e apprendere cosa sono e quali sono le capacità motorie condizionali e coordinative mettendole in pratica</i></p> <p><i>Apprendere le strategie per l'allenamento e lo sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Capacità motorie condizionali</i></li> <li>- <i>Capacità motorie coordinative</i></li> </ul>	<p>Valutazione pratica tramite <b>test pratici</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Navetta 4 x 10m</b></li> <li>- <b>Salto in lungo da fermo</b></li> <li>- <b>Salto della corda in 30"</b></li> <li>- <b>Push up in 30"</b></li> <li>- <b>Cooper 12'</b> (facoltativo)</li> </ul>	<p>Lezione frontale pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi in palestra</p> <p>Libro di testo</p>