



Polo Informatico



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE DELLA LOMBARDIA  
ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "J. M. KEYNES"

Via per Morazzone 37 - 21045 GAZZADA SCHIANNO (VA)  
Tel. 0332-463213 Fax: 0332-464528 C.F. 95006130124  
E-mail: vais01800p@istruzione.it http://www.isiskeynes.it Pec: isiskeynes@pec.it

Dipartimento	Scienze Motorie e Sportive	Materia	Scienze Motorie e Sportive	
Classi	<b>3</b>	Ore/anno	66	A.S. 2018 -2019
MODULI	COMPETENZE	UNITA' di APPRENDIMENTO		
<b>Sviluppo capacità condizionali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ esercizi di <b>forza</b>: concentrica, eccentrica, pliometrica e isometrica; a coppie e individuali; a carico naturale e con carichi esterni;</li> <li>▪ esercizi di <b>mobilizzazione</b> : attiva, passiva, individuale, a coppie;</li> <li>▪ esercizi di <b>velocità</b>: ved. UdA sull'atletica leggera;</li> <li>▪ esercizi di <b>resistenza</b>: ved. UdA sull'atletica leggera</li> </ul>		
<i>Tot. H: tutto l'anno</i>				
<b>Sviluppo capacità coordinative</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ esercizi di coordinazione <b>oculo-manuale</b></li> <li>▪ esercizi di coord. <b>oculo-podale</b></li> <li>▪ esercizi di coord. <b>spazio-temporale</b></li> <li>▪ esercizi di <b>ritmica</b></li> <li>▪ <b>tenute</b> posturali</li> <li>▪ esercizi di "<b>fiducia</b>" reciproca</li> </ul>		
<i>Tot. H: tutto l'anno</i>				
<b>Atletica: resistenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ endurance</li> <li>▪ corsa con andature (tipo fartlek)</li> <li>▪ circuit-training</li> <li>▪ ripetute (interval training)</li> <li>▪ ripetute con gradoni e gradini</li> </ul>		



Polo Informatico



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE DELLA LOMBARDIA  
ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "J. M. KEYNES"

Via per Morazzone 37 - 21045 GAZZADA SCHIANNO (VA)  
Tel. 0332-463213 Fax: 0332-464528 C.F. 95006130124  
E-mail: vais01800p@istruzione.it http://www.isiskeynes.it Pec: isiskeynes@pec.it

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sport, regole e fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ "alfabeto" per 20 minuti</li> <li>▪ variazioni di ritmo</li> <li>▪ giochi aerobici</li> </ul>
<i>Tot. H 10</i>		
<b>Atletica: salto in alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> <li>▪ Sport, regole e fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ andature</li> <li>▪ esercizi di tecnica di corsa</li> <li>▪ esercizi propedeutici di stacco</li> <li>▪ esercizi di reattività</li> <li>▪ esercizi pliometrici</li> <li>▪ esercizi propedeutici per la rincorsa in curva</li> <li>▪ esercizi per la fase di volo</li> <li>▪ esercizi propedeutici per il salto ventrale</li> <li>▪ esercizi propedeutici per la sforbiciata</li> <li>▪ esercizi propedeutici per il fosbury</li> </ul>
<i>Tot. H 6</i>		
<b>Pallavolo: schiacciata e muro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> <li>▪ Sport, regole e fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ esercizi di coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale</li> <li>▪ esercizi di tecnica di rincorsa</li> <li>▪ esercizi di tecnica di salto</li> <li>▪ esercizi di ritmo</li> <li>▪ esecuzione gesto tecnico</li> </ul>



Polo Informatico



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE DELLA LOMBARDIA  
ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "J. M. KEYNES"

Via per Morazzone 37 - 21045 GAZZADA SCHIANNO (VA)  
Tel. 0332-463213 Fax: 0332-464528 C.F. 95006130124  
E-mail: vais01800p@istruzione.it http://www.isiskeynes.it Pec: isiskeynes@pec.it

<i>Tot. H 8</i>		
<b>Pallamano: palleggio - passaggio - tiro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> <li>▪ Sport, regole e fair play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ esercizi di coordinazione spazio-temporale e oculo-manuale</li> <li>▪ esercizi per la mira</li> <li>▪ esercizi propedeutici al palleggio</li> <li>▪ esercizi propedeutici al passaggio</li> <li>▪ esercizi propedeutici al tiro di rigore</li> <li>▪ esercizi propedeutici al tiro in doppio appoggio</li> <li>▪ esercizi propedeutici al tiro in elevazione</li> </ul>
<i>Tot. H 8</i>		
<b>Sport a scelta del docente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive</li> <li>▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</li> <li>▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</li> <li>▪ Sport, regole e fair play</li> </ul>	Sport liberamente scelto in relazione alle attitudini, alle componenti e alle caratteristiche della classe.
<i>Tot. H 8</i>		
<b>Sicurezza salute - benessere - prevenzione</b>	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Principi generali di una alimentazione corretta</li> <li>▪ Principi generali dell'alimentazione sportiva</li> <li>▪ Dipendenze: fumo e alcool</li> </ul>
<i>Tot. H 6</i>		



**Polo Informatico**



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE DELLA LOMBARDIA  
**ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE "J. M. KEYNES"**

Via per Morazzone 37 - 21045 GAZZADA SCHIANNO (VA)  
Tel. 0332-463213 Fax: 0332-464528 C.F. 95006130124  
E-mail: [vais01800p@istruzione.it](mailto:vais01800p@istruzione.it) <http://www.isiskeynes.it> Pec: [isiskeynes@pec.it](mailto:isiskeynes@pec.it)

## STRUMENTI:

- libro di testo
- dispense dell'insegnante
- materiale su internet
- software applicativo e di sistema adeguato
- Palle mediche
- Elastici
- Bastoni e cerchi
- Manubri
- Gradoni e gradini
- Tappeti / materassi
- Spalliere
- Funicelle
- Agility ladder
- Pedana elastica
- Palloni/palline di varie dimensioni, peso e sport
- Racchette da tennis, da ping pong, da badmington, tamburelli
- Cinesini e coni
- Ostacoli
- Rete da pallavolo
- Porte da calcetto / porte da unihockey
- Bastoni da unihockey
- Parallele simmetriche ed asimmetriche
- Attrezzi occasionali
- Cavallina
- Parallele simmetriche e asimmetriche
- Attrezzi per pesistica

## METODI:

- lezione frontale
- approccio guidato a partire da situazioni reali
- problem solving
- lavoro di gruppo

## VERIFICHE:

- prove scritte
- test strutturati
- interrogazioni orali