



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



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"> ▪ Sport, regole e fair play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ "alfabeto" per 20 minuti ▪ variazioni di ritmo ▪ giochi aerobici
<i>Tot. H 10</i>		
Atletica: salto triplo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive ▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione ▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico ▪ Sport, regole e fair play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ andature ▪ esercizi di tecnica di corsa ▪ esercizi di rapidità ▪ esercizi di reattività ▪ esercizi pliometrici ▪ esercizi di mobilità articolare ▪ esercizi per la forza esplosiva ▪ esercizi di stacco ▪ esercizi di chiusura
<i>Tot. H 6</i>		
Basket: schemi di gioco	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive ▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione ▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico ▪ Sport, regole e fair play 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ esercizi di ripresa e potenziamento dei fondamentali ▪ esercizi propedeutici al gioco di squadra ▪ schemi di gioco
<i>Tot. H 8</i>		
Pallamano: schemi di gioco	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive ▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione ▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ esercizi di ripresa e potenziamento dei fondamentali ▪ esercizi propedeutici al gioco di squadra ▪ schemi di gioco



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"> ▪ Sport, regole e fair play 	
<i>Tot. H 8</i>		
Sport a scelta del docente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie ed espressive ▪ Salute, benessere, sicurezza e prevenzione ▪ Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico ▪ Sport, regole e fair play 	Sport liberamente scelto in relazione alle attitudini, alle componenti e alle caratteristiche della classe.
<i>Tot. H 8</i>		
Sicurezza salute - benessere - prevenzione	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I principi dell'allenamento sportivo ▪ L'allenamento della forza ▪ L'allenamento della resistenza ▪ Doping
<i>Tot. H 6</i>		

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



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

- 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