



**DOCENTE:** Montagna Lorenzo **CLASSE:** 4S

**DISCIPLINA:** Scienze Motorie

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

| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>   |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Consapevolezza della propria corporeità  |   |  |   |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche   |   |  |   |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione   |   |  |   |
| <b>Unità didattica:</b> Anatomia dell'apparato scheletrico e capacità motoria condizionale della mobilità articolare (teoria)                                  |   |  |   |
| <b>TEMPI:</b> primo trimestre  |   |  |   |
| ABILITA' DA SVILUPPARE   | CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI   | MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA<br>(INDICATIVE)                     | METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO<br>(INDICATIVI)  |
| Saper definire correttamente e apprendere l'anatomia del sistema scheletrico e articolare anche in chiave funzionale e la sua relazione con il movimento umano | <ul style="list-style-type: none"><li>- Anatomia strutturale e funzionale del sistema scheletrico</li><li>- Differenti tipi di articolazione e movimenti possibili</li><li>- La capacità motoria condizionale della mobilità articolare</li><li>- Proprietà del tessuto muscolare in relazione alla mobilità articolare</li></ul> | <b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b> | Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva in palestra<br><br>Pdf teoria su classroom fornito dal docente<br><br>Libro di testo |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <i>Saper definire correttamente e apprendere le componenti base del movimento umano</i>                          |  |  |  |
| <i>Saper definire correttamente e apprendere cosa è la mobilità articolare e quali sono le diverse tipologie</i> |  |  |  |

| <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>Doping e sua diffusione nello sport sia amatoriale e professionistico</b></b> (teoria)  |   |  |   |
| <b>TEMPI: primo trimestre e 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 definire e comprendere il concetto di doping distinguendo la classificazione delle varie metodiche e sostanze esistenti proibite</i><br><br><i>Saper sviluppare senso critico sulla realtà sportiva sia amatoriale che professionistica</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> <li>- Differenze principali tra sport amatoriale e sport professionistico</li> </ul> | <b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b> | Lezione frontale teorica in classe<br><br>Pdf teoria su classroom fornito dal docente<br><br>Libro di testo |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| comprendendo il pericoloso dilagare nella società del fenomeno doping<br><br><u>Didattica orientativa</u> |  |  |  |
|---|--|--|--|

| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>   |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Consapevolezza della propria corporeità  |   |   |  |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche   |   |   |  |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione   |   |   |  |
| <b>Unità didattica: Anatomia funzionale del sistema muscolare</b> (teoria)   |   |   |  |
| <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>   |
| <p><i>Saper definire correttamente e apprendere la struttura del muscolo, le differenti tipologie, le principali proprietà del tessuto muscolare e l'anatomia del sistema muscolare anche in chiave funzionale e la sua relazione con il movimento umano</i></p> <p><i>Saper definire correttamente e apprendere la nomenclatura e le azioni</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Organizzazione del sistema muscolare</i></li> <li>- <i>Proprietà del tessuto muscolare e diverse tipologie di tessuto muscolare</i></li> <li>- <i>Energetica muscolare</i></li> <li>- <i>Anatomia funzionale dei principali gruppi muscolari del corpo umano</i></li> </ul> | <p><b>Valutazione teorica tramite test a crocette con valenza orale</b></p> | <p>Lezione frontale teorica in classe e pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi in palestra</p> <p>Pdf teoria su classroom fornito dal docente</p> <p>Libro di testo</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <i>dei principali gruppi muscolari</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:</b> Giochi sportivi: beach volley e pallavolo (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 praticare lo sport del beach volley e della pallavolo nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i><br><br><i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali del beach volley e della pallavolo</i> | <i>Regole e fondamentali del beach volley e della pallavolo</i><br><br><i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del beach volley e della pallavolo</i> | Test pratico basato su:<br><br>- Osservazione sistematica<br>- Partita<br>- Esecuzione dei fondamentali<br>- Arbitraggio | Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi presso la struttura del Quanta Village<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: padel</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 del padel nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i><br><br><i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali del padel</i> | <i>Regole e fondamentali del padel</i><br><br><i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del padel</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, lavoro in piccoli gruppi presso la struttura del Quanta Village<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: touch rugby</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>   |
| <p><i>Saper praticare lo sport del touch rugby nei vari ruoli di giocatore, giudice, arbitro ed organizzatore</i></p> <p><i>Conoscenza delle regole e dei fondamentali del touch rugby</i></p> | <p><i>Regole e fondamentali del touch rugby</i></p> <p><i>Metodologie di allenamento per lo sviluppo dei fondamentali del touch rugby</i></p> | <p>Test pratico basato su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osservazione sistematica</li> <li>- Partita</li> <li>- Esecuzione dei fondamentali</li> <li>- Arbitraggio</li> </ul> | <p>Lezione pratica direttiva, induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi presso la struttura del Quanta Village</p> <p>Libro di testo per regolamento e fondamentali</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>COMPETENZE FISSATE DALLA NORMATIVA:</b>   |  |   |   |
| Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive                  |  |   |   |
| Sport, regole e fair play  |  |   |   |
| Salute, benessere, sicurezza e prevenzione   |  |   |   |
| Buona preparazione motoria   |  |   |   |
| Cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica delle attività fisiche svolte nei diversi ambienti |  |   |   |
| <b>Unità didattica: nuoto</b> (pratica)  |  |   |   |
| <b>TEMPI: secondo pentamestre</b>  |  |   |   |
| <i>ABILITA' DA SVILUPPARE</i>  | <i>CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI</i> | <i>MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA</i> | <i>METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO</i> |

|  |   | (INDICATIVE)  | (INDICATIVI)  |
|--|---|---|---|
| <p><i>Senso dell'acquaticità</i></p> <p><i>Saper definire ed eseguire i vari stili di nuotata (crawl, dorso, rana e delfino)</i></p> <p><i>Saper definire ed eseguire ingresso in acqua e virata</i></p> <p><i>Saper definire e comprendere i benefici dell'attività fisica svolta in ambiente acquatico</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Acquaticità</i></li> <li>- <i>Schemi motori acquatici; respirazione, galleggiamento, scivolamento e propulsione</i></li> <li>- <i>Stili natatori: crawl, dorso, rana, delfino</i></li> <li>- <i>Ingresso in acqua</i></li> <li>- <i>Virata</i></li> </ul> | <p><b>Test pratico</b> basato su:</p> <p>Esecuzione dello stile libero in vasca corta, con ingresso in acqua e virata: valutazione tecnica, non del tempo</p> | <p>Lezione pratica direttiva induttiva, deduttiva, cooperativa, learning, problem solving, lavoro in piccoli gruppi presso la piscina del Quanta Village</p> <p>Libro di testo per regolamento e fondamentali</p> |

| <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> <b>Capacità motorie condizionali e coordinative</b> (pratica)                                   |                                 |  |  |
| <b>TEMPI: primo e secondo pentamestre</b>   |                                 |  |  |
| ABILITA' DA SVILUPPARE  | CONOSCENZE/CONTENUTI ESSENZIALI | MODALITÀ DI RILEVAZIONE/VERIFICA<br>(INDICATIVE) | METODI E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO<br>(INDICATIVI) |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <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>Sargent test</b></li> <li>- <b>Salto in lungo da fermo</b></li> <li>- <b>Equilibrio monopodalico su base instabile</b></li> <li>- <b>Salto della corda in 30"</b></li> <li>- <b>Push up in 30"</b></li> <li>- <b>Cooper 12'</b><br/>(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> |
|---|--|--|---|