



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA

Titolo: VADO IN PALESTRA SICURO

Codice: A-B-PRO

Ore previste: 8

Conoscenze:

- Scienze motorie che è una materia pratica che si impara partecipando attivamente.
- Chi sono? Osservazione di se stessi come soggetti che si muovono: dati antropometrici, anamnesi, esperienze sportive.
- Norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie.
- Norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi.
- Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga.
- Norme di comportamento del pedone, in particolare riguardo il percorso da e per la palestra.

Abilità:

- Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria;
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.
- Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra

Sviluppo metodologico:

- Lezione frontale e dialogata.
- Esperienza diretta

Riferimenti per la verifica:

- Osservazione dei comportamenti e dei compiti assegnati (anche agli alunni esonerati).
- Prove scritte e orali per tutti; eventuali approfondimenti per gli alunni esonerati.
- Verifica sommativa al termine dell'attività'.



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA

Titolo: LE BASI DEL MOVIMENTO

Codice: B-B-PRO

Ore previste: 16

Conoscenze:

- Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva
- Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco
- gli esercizi di stretching dei vari distretti muscolari
- gli esercizi di mobilizzazione articolare delle principali articolazioni
- gli esercizi di tonificazione dei principali gruppi muscolari
- andature preatletiche generali
- la capacità condizionale aerobica
- concetto di spazio nell'unità di tempo
- marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa.
- come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper.
- test motori: cosa sono e a cosa servono.

Abilità:

- utilizzare il lessico specifico
- partecipare alle varie fasi della lezione
- eseguire alcuni esercizi di stretching
- eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare
- acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale
- acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche
- affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.
- muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito
- controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.
- affrontare praticamente alcuni tests atletici e individuare i propri punti di forza e debolezza

Sviluppo metodologico:

- Lezione frontale con spiegazione
- Richiami continui durante l'attività.
- Esperienza diretta con tappe di avvicinamento progressive

Riferimenti per la verifica:

- osservazione circa la partecipazione attiva e dei comportamenti
- Prove pratiche delle esercitazioni acquisite
- Prove orali dei contenuti per gli alunni esonerati.



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE**

CLASSE PRIMA

Titolo: **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI**

Codice: **C B-PRO**

Ore previste: **16**

Conoscenze

Conoscere le capacità coordinative e condizionali di base.

Conoscere il corpo come il primo attrezzo: gestualità di base, passi, giri, salti, capovolte, esercizi di coordinazione dinamica generale

Conoscere i grandi e i piccoli attrezzi presenti in palestra e qualche esercitazione ai grandi e piccoli attrezzi.

Conoscere gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante le esercitazioni, le direzioni e le traiettorie utili al lavoro motorio

Conoscere gli attrezzi presenti in palestra: grandi e piccoli attrezzi e le esercitazioni utili.

Conoscere l'attrezzo la funicella: nomenclatura e prese; andature con la funicella con giro in avanti

Conoscere gli esercizi a corpo libero, e con piccoli e grandi attrezzi.

Abilità

Consolidare gli schemi motori pregressi

Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.

Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi

Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.

Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.

Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.

Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.

Sviluppo metodologico

Spiegazione da parte dell'insegnante

Lavoro individuale e a piccoli gruppi

Dal semplice al complesso

Riferimenti per la verifica

Partecipazione attiva e con abbigliamento adeguato.

Osservazione formativa ad ogni lezione.

Verifica sommativa pratica al termine dell'unità: gli alunni esonerati saranno valutati sulla parte teorica dellamateria e sulla disponibilità a collaborare nei compiti fissati dal docente.



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE**

CLASSE PRIMA

Titolo: **LO SPORT LA MIA OFFICINA**

Codice: **D-B-Pro**

Ore previste: **26**

Conoscenze

Conoscenza dello scopo del gioco e delle regole dei giochi presportivi e sportivi proposti.
Conoscenza delle capacità coordinative e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base.
Conoscenza dei giochi presportivi.
Conoscenza di: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee.
Conoscenza in forma facilitata dei gesti tecnici di base .
Conoscenza in forma facilitata dell'organizzazione del gioco in squadra.
Conoscenza dei compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali.
Conoscenza dei gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse.

Abilità

Applicare semplici regole del gioco proposto.
Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;
Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.
Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata
Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali.
Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni;
Assumere compiti di arbitraggio.
Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente .

Sviluppo metodologico

Spiegazione e dimostrazione dell'insegnante
Lavoro individuale e di gruppo
Dal globale all'analitico, dal semplice al complesso
Esecuzione di gesti tecnici basati sulla consapevolezza e sull'efficacia

Riferimenti per la verifica

Osservazioni sistematica dei comportamenti: partecipazione attiva e con abbigliamento adeguato, collaborazione, disponibilità, capacità di lavoro autonomo e in team. Gli alunni esonerati partecipano con compiti assegnati dal docente ad es: arbitraggio, segnapunti, cronometrista, giudice di gara ecc.
Osservazione degli apprendimenti in itinere dei movimenti.
Verifica sommativa pratica al termine dell'unità, orale per gli alunni esonerati



UNITA' DIDATTICA

CLASSE SECONDA

Titolo: IN PALESTRA SICURI

Codice: E-B-PRO

Ore previste: 8

Conoscenze:

- Consolido le regole: scienze motorie è una materia pratica che si impara partecipando attivamente.
- Conosco meglio me stesso e miglioro la consapevolezza delle mie potenzialità.
- Consolidamento delle norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie.
- Consolidamento delle norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi.
 - Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga: consolidamento degli apprendimenti.
- Norme di comportamento del ciclista in ambito urbano.
- Mangiare bene per vivere sani: alimentazione, movimento, posture.

Abilità

Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.

Assumere consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con l'anno precedente

Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, alimentarsi in modo corretto durante la permanenza scolastica.

Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.

Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.

Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai ciclisti in ambito urbano.

Sviluppo metodologico:

- Lezione frontale e dialogata.
- Esperienza diretta

Riferimenti per la verifica:

- Osservazione dei comportamenti.
- Prove pratiche e orali.
- Verifica sommativa al termine dell'attività



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE SECONDA

Titolo: LE BASI DEL MOVIMENTO

Codice: F B PRO

Ore previste: 16

Conoscenze:

Consolido le conoscenze :

Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva.

Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco.

Gli esercizi di stretching, di mobilizzazione articolare, di tonificazione dei principali distretti muscolari

Le andature preatletiche, il preatletismo e serie di esercizi

La capacità condizionale aerobica

Concetto di spazio nell'unità di tempo

Marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa.

Come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper.

Test motori: cosa sono e a cosa servono.

Abilità:

Consolido le abilità e le confronto con il primo anno:

Utilizzare il lessico specifico

Partecipare alle varie fasi della lezione

Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di mobilizzazione, di tonificazione.

Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche

Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.

Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito

Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.

Affrontare praticamente alcuni test atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.

Sviluppo metodologico:

- Lezione frontale con spiegazione
- Richiami continui durante l'attività.
- Esperienza diretta con tappe di avvicinamento progressive

Riferimenti per la verifica:

- Osservazione sistematica della partecipazione attiva e dei comportamenti (collaborazione, aiuto e sostegno ai compagni in difficoltà).
- Prove pratiche delle esercitazioni acquisite.
- Prove orali dei contenuti per gli alunni esonerati



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE**

CLASSE SECONDA

Titolo: **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI 2**

Codice: **G-B-PRO**

Ore previste: **16**

Conoscenze

Consolido le conoscenze di:

Gestualità di base: passi, salti, giri, capovolte, esercizi con gli attrezzi.

Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante l'esercitazione
le direzioni

Capacità coordinative e condizionali di base

l'attrezzo la funicella: nomenclatura e prese

gli altri attrezzi presenti in palestra.

le andature con la funicella con giro in avanti

la capacità coordinative dinamica generale

le traiettorie

Concetto di ritmo, di spazio, di tempo

Conoscere l'esercizio: sequenza e corretta esecuzione

Abilità

Affino le mie abilità:

Consolidare gli schemi motori pregressi

Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.

Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi

Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.

Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.

Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.

Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.

Sviluppo metodologico

Spiegazione da parte dell'insegnante

Lavoro individuale e a piccoli gruppi

Dal semplice al complesso

Riferimenti per la verifica

Partecipazione attiva e con abbigliamento adeguato

Miglioramento dalla situazione di partenza

Osservazione formativa ad ogni lezione

Verifica sommativa pratica al termine dell'unità, orale per gli alunni esonerati.



UNITA' DIDATTICA

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE**

CLASSE SECONDA

Titolo: **LO SPORT LA MIA OFFICINA**

Codice: **H-B-PRO**

Ore previste: **26**

Conoscenze

Scopo del gioco e regole dei giochi presportivi e sportivi proposti.
Capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base.
Giochi presportivi.
Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee.
Elementi fondamentali di base per giocare.
Organizzazione base del gioco in squadra: semplici strategie per risolvere situazioni problema.
Compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali.
Conoscenza dei gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse.

Abilità

Applicare semplici regole del gioco proposto.
Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;
Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.
Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto, in forma facilitata e con le principali regole.
Giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.
Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni;
Assumere compiti di arbitraggio.
Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente .

Abilità

Sviluppo metodologico

Spiegazione e dimostrazione dell'insegnante
Lavoro individuale e di gruppo
Dal globale all'analitico, dal semplice al complesso
Esecuzione di gesti tecnici basati sulla consapevolezza e sull'efficacia

Riferimenti per la verifica

Precisione e correttezza nell'esecuzione del movimento.
Osservazione formativa ad ogni lezione degli apprendimenti in itinere.
Verifica sommativa pratica o orale (per gli alunni esonerati), al termine dell'unità
Osservazioni sistematiche sui comportamenti in palestra: partecipazione attiva e con abbigliamento specifico, collaborazione, disponibilità al lavoro individuale e in team.

Data ultima revisione: settembre 2021



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA
Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238
Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

