



**ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SUPERIORE MAGRINI MARCHETTI**

*Liceo Scientifico Istituto Tecnico settori Economico e Tecnologico*

**33013 GEMONA DEL FRIULI (UD) via Praviolai, 18 tel. 0432/981436 fax 0432/970373**

**codice scuola UDIS01800D**

**codice fiscale 94134560302**

**[www.isismagrinimarchetti.it](http://www.isismagrinimarchetti.it) [udis01800d@istruzione.it](mailto:udis01800d@istruzione.it) [udis01800d@pec.istruzione.it](mailto:udis01800d@pec.istruzione.it)**

# **DIPARTIMENTO**

## **Scienze Motorie e Sportive**

# **CURRICOLO**

**Disciplina**

**Scienze motorie e sportive  
Discipline Sportive**

Classe prima

Liceo scientifico sezione ad indirizzo sportivo

### Premessa

Il Liceo Sportivo si caratterizza per il potenziamento di Scienze motorie e sportive e di Scienze naturali; sono presenti, inoltre, gli insegnamenti di Diritto ed economia dello sport e di Discipline sportive. In quest'ultima materia si approfondiscono teoria e pratica di molti sport sia di squadra che individuali. Il percorso di studi, oltre a fornire notevoli competenze in ambito scientifico, evidenzia l'aspetto pluridisciplinare dello sport, che si distingue anche per il suo ruolo sociale, contribuendo al senso civico degli studenti, favorendo l'aggregazione, l'integrazione e la socializzazione.

Disciplina

Scienze motorie e sportive

### Modulo: Accoglienza

<b>U.d.A. 1</b>	<b>relazionarsi</b>		
	<b>Strumenti</b>	<b>Metodologie</b>	<b>Verifiche</b>
	La palestra, l'aula, il libro di testo.	Lezione frontale; lavori di gruppo.	Verifica scritta e/o orale

<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>
Conoscere le regole e gli ambienti	riconoscere l'uso degli attrezzi e degli strumenti a disposizione.

<b>Contenuti</b>	Conoscere il regolamento della palestra Conoscere le norme di frequenza in caso di esonero Conoscere le strutture, gli impianti, gli spazi, gli attrezzi. Comprendere e valutare i risultati dei test motori.
------------------	--

<b>Competenze</b>	Rispettare le regole; collaborare e partecipare
-------------------	---

<b>U.d.A. 2</b>	<b>Conoscersi</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, l'aula, il libro di testo.	Lezione frontale; lavori di gruppo.	Verifica scritta e/o orale

Conoscenze	Abilità
Semplici abilità motorie e conoscenze iniziali degli sport di squadra	Possedere sufficienti capacità coordinative e condizionali;

Contenuti	giochi presportivi; giochi e attività a coppie e di gruppo Giochi di ruolo; Test motori.
-----------	---

Competenze	Corretta esecuzione di semplici azioni motorie.
------------	---

**Modulo: Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

<b>U.d.A. 1</b>	<b>Le capacità condizionali</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, piccoli e grandi attrezzi, cronometri e strumenti di misurazione.	Metodo analitico e globale	Osservazione; prove cronometrate e test standardizzati.

Conoscenze	Abilità
Miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare	Essere in grado di utilizzare lo spazio e di muoversi in modo coordinato; Essere in grado di calibrare lo sforzo per portare a termine la prova; essere in grado di adattare l'intensità e il movimento alla richiesta

Contenuti	Esercizi con durata ed intensità progressivamente crescente; Corsa resistente e corsa veloce; esercizi a corpo libero; esercizi per la coordinazione e l'equilibrio; esercizi con piccoli e grandi attrezzi; Interval training.
-----------	--

Competenze	Essere in grado di valutare le proprie azioni e saperle adattare alle circostanze.
------------	--

**U.d.A. 2 | Le capacità coordinative**

	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, piccoli e grandi attrezzi, cronometri e strumenti di misurazione,	Metodo analitico e globale	Osservazione;

Conoscenze	Abilità
Miglioramento delle capacità coordinative	Essere in grado di muoversi nello spazio e nel tempo; capacità di equilibrio e di ritmo.

Contenuti	Esercizi per la coordinazione segmentaria e generale; esercizi di equilibrio, statico e dinamico; esercizi a corpo libero
-----------	---

Competenze	Essere in grado di valutare le proprie azioni e saperle adattare alle circostanze.
------------	--

**Modulo: Conoscere il proprio corpo e le sue funzioni**

U.d.A. 1	Sport e salute		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, l’aula, il libro di testo.	Lezione frontale; lavori di gruppo.	Verifica scritta e/o orale

Conoscenze	Abilità
Comprendere l'importanza di uno stile di vita salutare - riconoscere il proprio stato di salute L'attività fisica- La ginnastica dolce - Postura e salute Come parlare del corpo umano: i piani, gli assi e i termini di movimento	E' in grado di conoscere gli effetti e i benefici dell'attività motoria E' in grado di riconoscere l'importanza di uno stile di vita sano. E' in grado di esprimersi utilizzando termini appropriati

Contenuti	Benefici dell'attività fisica.
-----------	--------------------------------

Competenze	Comprendere l'importanza del movimento.
------------	---

<b>U.d.A. 2</b>	<b>L'alimentazione</b>
-----------------	------------------------

	Strumenti	Metodologie	Verifiche
Conoscenze	Abilità		
L'importanza di una dieta corretta; gli alimenti nutrienti e le dosi giornaliere raccomandate; le regole per una corretta alimentazione; il metabolismo energetico; l'indice di massa corporea.	E' in grado di conoscere una dieta equilibrata; conosce la piramide alimentare.		
Contenuti	Alimentazione e sport		
Competenze	Comprendere l'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata.		

**Disciplina**  
**Discipline Sportive**

<b>Modulo: Lo sport, le regole e il fair play</b>			
<b>U.d.A. 1</b>	<b>Sport di squadra ( Pallavolo, Calcio a 5)</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, piccoli e grandi attrezzi. Il polisportivo comunale.	Metodo analitico e metodo globale.	Osservazione, test, verifiche scritte e orali.
Conoscenze	Abilità		
Conoscenza teorica e pratica della pallavolo e del calcio a 5.	Essere in grado di eseguire i movimenti idonei allo sport trattato in relazione ai fondamentali individuali di gioco. Essere in grado di integrarsi con il gruppo e di rispettare le regole.		
Contenuti	Fondamentali individuali e di squadra, tattica di gioco e regolamento degli sport trattati.		
Competenze	Conoscere e praticare gli sport di squadra.		

<b>U.d.A. 2</b>	<b>Sport individuali ( Atletica leggera, Orienteering, Tennis Tavolo, Nuoto)</b>
-----------------	--

	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, piccoli e grandi attrezzi. Gli spazi esterni. La piscina Comunale. Il polisportivo comunale.	Metodo analitico e metodo globale.	Osservazione, test, verifiche scritte e orali.

Conoscenze		Abilità
Conoscenza teorica e pratica degli sport trattati.		Essere in grado di eseguire i movimenti idonei allo sport trattato in relazione ai fondamentali individuali di gioco. Essere in grado di integrarsi con il gruppo e di rispettare le regole
Contenuti	Fondamentali individuali e di squadra, tattica di gioco e regolamento degli sport trattati.	
Competenze	Conoscere e praticare gli sport individuali.	

**Classe seconda**

**Disciplina  
Scienze motorie e sportive**

**Modulo: Conoscere il proprio corpo e le sue funzioni**

<b>U.d.A. 1</b>	<b>Struttura e funzione dei muscoli</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, l'aula, il libro di testo.	Lezione frontale; lavori di gruppo.	Verifica scritta e/o orale

Conoscenze	Abilità
Organizzazione del sistema muscolare; il muscolo scheletrico; la contrazione; il lavoro muscolare.	E' in grado di conoscere i principali muscoli. E' in grado di differenziare il coinvolgimento dei muscoli nei diversi esercizi

Contenuti	Il sistema muscolare; tipi di muscolo e le loro proprietà; il muscolo scheletrico; le fibre muscolari; il lavoro muscolare e la graduazione della forza.
-----------	--

Competenze	Conosce il proprio corpo e adegua il lavoro muscolare allo sforzo richiesto.
------------	--

<b>U.d.A. 2</b>	<b>Apparato cardiocircolatorio e respiratorio</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, l'aula, il libro di testo.	Lezione frontale; lavori di gruppo.	Verifica scritta e/o orale

Conoscenze	Abilità
Il ciclo cardiaco; i parametri dell'attività cardiaca; i volumi e le capacità polmonari; la ventilazione durante l'attività motoria	Saper rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività. Saper utilizzare le diverse meccaniche respiratorie (addominale e toracica). Saper variare il ritmo cardiaco in riferimento all'attività svolta

Contenuti	Il muscolo cardiaco; la circolazione sanguigna; il sangue.
-----------	--

Competenze	E' in grado di valutare la variazione dei parametri durante l'esercizio fisico; comprende la relazione tra parametri cardiaci e allenamento sportivo.
------------	---

**Disciplina**  
**Discipline Sportive**

<b>Modulo: Lo sport, le regole e il fair play</b>			
<b>U.d.A. 1</b>	<b>Sport di squadra ( Basket, Rugby)</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, piccoli e grandi attrezzi. Il polisportivo comunale.	Metodo analitico e metodo globale.	Osservazione, test, verifiche scritte e orali.

Conoscenze	Abilità
Conoscenza teorica e pratica del basket e del rugby..	Essere in grado di eseguire i movimenti idonei allo sport trattato in relazione ai fondamentali individuali di gioco. Essere in grado di integrarsi con il gruppo e di rispettare le regole.

Contenuti	Fondamentali individuali e di squadra, tattica di gioco e regolamento degli sport trattati.
-----------	---

Competenze	Conoscere e praticare gli sport di squadra.
------------	---

<b>U.d.A. 2</b>	<b>Sport individuali (Atletica leggera, Orienteering, Nuoto, Tennis)</b>		
	Strumenti	Metodologie	Verifiche
	La palestra, piccoli e grandi attrezzi. Gli spazi esterni. La piscina Comunale. Il polisportivo comunale.	Metodo analitico e metodo globale.	Osservazione, test, verifiche scritte e orali.

Conoscenze	Abilità
Conoscenza teorica e pratica degli sport trattati.	Essere in grado di eseguire i movimenti idonei allo sport trattato in relazione ai fondamentali individuali di gioco. Essere in grado di integrarsi con il gruppo e di rispettare le regole

Contenuti	Fondamentali individuali e di squadra, tattica di gioco e regolamento degli sport trattati.
-----------	---

Competenze	Conoscere e praticare gli sport individuali.
------------	--



**ATTIVITA' COMPLEMENTARI INTER-PARA-EXTRA SCOLASTICHE PROPOSTE DAL  
DOCENTE AL CONSIGLIO DI CLASSE**

- Partecipazione ai tornei interni organizzati dall'istituto.

**INTERVENTI DI APPROFONDIMENTO - ECCELLENZA**

- Partecipazione ai campionati sportivi studenteschi.

**INDICAZIONI SPECIFICHE PER ALLIEVI CON ESONERO DALLE ATTIVITA'  
PRATICHE**

Tenuto conto della C.M. 216 “esoneri dalle lezioni di ed. fisica ex. art.3 legge 7. 2 1958 n.88” e del fatto che la lezione di scienze motorie offre significative occasioni di socializzazione ed opportunità di formazione e di informazione culturale per gli allievi esonerati si prevedranno le seguenti attività:

Gli allievi esonerati parzialmente parteciperanno alle attività pratiche limitatamente a quegli aspetti non incompatibili con le proprie particolari condizioni soggettive.

Agli allievi esonerati totalmente, oltre all'approfondimento dei contenuti teorici, verranno affidati compiti relativi all'arbitraggio, al rilevamento di dati specifici e alla collaborazione con l'insegnante nell'organizzazione delle attività e dei tornei.

Gli strumenti di verifica saranno: l'osservazione, le griglie di osservazione dei comportamenti, le prove orali e i questionari.

**STRUMENTI E MEZZI:**

- materiale sportivo della scuola;
- strutture e impianti sportivi comunali adiacenti l'istituto;
- strumenti di rilevamento metrici e cronometrici;
- mezzi audiovisivi.
- libro di testo.

**VERIFICA**

Oltre all'osservazione sistematica dei processi d'apprendimento, in modo episodico verranno utilizzate prove oggettive di profitto e momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni tramite vari procedimenti di osservazione e di verifica (percorsi, circuiti a stazioni, numero palleggi, progressioni, gare a tempo, rilevazione tempo di esecuzione, ecc. ).L'allievo, che per l'elevato numero di assenze dalla parte pratica di una U.D. per esoneri parziali o per giustificazioni non avesse dato modo di essere valutato per la sua esecuzione pratica, sarà tenuto a redigere una relazione sull'argomento in questione ove siano messi in evidenza gli esercizi svolti dai compagni e le spiegazioni dell'insegnante dimostrando così di essere a conoscenza del programma svolto.

Verrà valutata positivamente ogni evoluzione a partire dai livelli di partenza e non in riferimento a rendimenti oggettivi legati alle massime prestazioni.