

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1****SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI**

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

<i>Classe:</i> <b>1^ATTE - 2^ATTE - 2^BTTE</b>	<i>indirizzo:</i> <b>turistico-economico e grafico-comunicazionale</b>
<b>DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra</b>	<i>materia:</i> <b>scienze motorie e sportive</b>
Coordinatore di materia per ind. tecnico: Sesia	
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data</i> 15/10/2019 <i>verbale</i> n^ 1e 2

**OBIETTIVI MINIMI:**

- Raggiungere indicatori minimi di prestazione previsti per ogni test e per ogni prova strutturata
- Partecipare in modo costruttivo alle attività impegnandosi a valorizzare le proprie attitudini e ad accettare e superare i propri limiti.

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza.</li> <li>■ Aver sviluppato gli schemi motori di base anche se con qualche imprecisione (camminare, correre, saltare, rotolare e ruotare, afferrare e lanciare, tirare e spingere).</li> </ul>
---	--

**Esiti attesi**

**COMPETENZA FINALE:** padroneggiare azioni motorie più o meno complesse utilizzando informazioni pregresse e indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità e attitudini.

<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Saper mettere in atto azioni motorie adeguate alle richieste e alle esigenze in situazioni più o meno complesse.</li> <li>■ Conoscere i test motori e la loro utilità (la loro esecuzione, che cosa valutano, cosa si può attivare per migliorarne i risultati).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Capacità di protrarre nel tempo un'attività fisica senza diminuire l'intensità di lavoro (resistenza).</li> <li>■ Capacità di contrastare (e vincere) una forza esterna a carico naturale (forza).</li> <li>■ Compiere movimenti di grande ampiezza sfruttando al massimo le possibilità consentite dalle articolazioni.(mobilità articolare).</li> <li>■ Compiere azioni motorie nel minor tempo possibile (velocità).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere le capacità condizionali, i sistemi e i fattori che le influenzano.</li> <li>■ conoscere e saper applicare la terminologia disciplinare di base (assi e piani; movimenti, stazioni e posture)</li> <li>■ Conoscere il corpo umano nella sua globalità e i principali muscoli preposti al movimento.</li> <li>■ Conoscere genericamente l'apparato cardio circolatorio e respiratorio e gli effetti del "movimento" su di essi.</li> </ul>

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**Processo didattico**

<b>Piano operativo</b>			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Corsa continuata e a variazione di velocità.</li><li>■ Capovolte con e senza pedana elastica</li><li>■ Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.</li><li>■ Salto della funicella e della corda (entrate e uscite-att in coppie e a piccoli gruppi)</li><li>■ Grandi giochi non codificati.</li><li>■ Esercizi di potenziamento a carico naturale.</li><li>■ Esercizi di mobilità attiva e passiva.</li><li>■ Esercizi di stretching.</li></ul>	Palestra ed attrezzi specifici	Tutto l'anno
2	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Il corpo umano: Strutture base e terminologia specifica</li><li>■ Apparato respiratorio</li></ul>	Lezione teorica applicata all'attività in palestra.	

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test "navetta" (resistenza alla velocità)	Test motori *
Serie di test sulla forza (addominali, braccia)	Test motori *
Test di Cooper	Test di corsa *
Corsa campestre	Prova di corsa * marzo/aprile
Test di corsa veloce e anaerobica	Test di corsa *

\* Vengono predisposte griglie di valutazione oggettive in relazione ai risultati funzionali che prevedono sempre indicatori minimi di prestazione.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2**  
**IL MOVIMENTO (elementi di ATTEZZISTICA/ATTIVITA' ESPRESSIVE)**

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

<b>Classe: 1^ATTE - 2^ATTE - 2^BTTE</b>	<i>indirizzo: <b>turistico-economico e grafico-comunicazionale</b></i> <i>materia: <b>scienze motorie e sportive</b></i>
<b>DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra</b>	
Coordinatore di materia per ind. tecnico: Sesia	
Delibera Riunione di materia:	<i>data 15/10/2019 verbale n^ 1 e 2</i>

**OBIETTIVI MINIMI:**

- Raggiungere indicatori minimi di prestazione previsti per ogni test e per ogni prova (anche se non strutturata)
- Partecipare in modo costruttivo alle attività impegnandosi a valorizzare le proprie attitudini e ad accettare e superare i propri limiti.

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza.</li><li>■ Connotare l'esperienza motoria come "vissuto positivo"</li><li>■ Acquisizione degli schemi motori di base e coordinazione e utilizzo degli stessi in rapporto al tempo e allo spazio.</li></ul>
---	---

**Esiti attesi**

**COMPETENZA FINALE**

- Saper utilizzare le abilità motorie acquisite adattando il movimento a situazioni dinamiche.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Acquisire la capacità di autovalutazione in merito a potenzialità, attitudini e limiti.</li><li>■ Sapere elaborare risposte motorie corrette, efficaci, fluide ed economiche in situazioni statiche e dinamiche, semplici e più complesse.</li><li>■ Saper utilizzare e trasferire le abilità.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Sperimentare il successo delle proprie azioni</li><li>■ Saper utilizzare le capacità coordinative generali e speciali adattando i movimenti con fantasia ed equilibrio.</li><li>■ Saper organizzare il movimento raggiungendo lo scopo prefissato mentalmente prima dell'esecuzione (anticipazione motoria).</li><li>■ Percepire e riprodurre ritmi esterni attraverso il movimento.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Conoscere le capacità coordinative generali e speciali, il loro utilizzo e le modalità per migliorarle.</li><li>■ Conoscere i vari tipi di movimento: volontario, involontario e automatico.</li></ul>

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**Processo didattico**

<b>Piano operativo</b>			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Corse, spostamenti e andature.</li><li>■ Saltelli con la funicella e con la corda</li><li>■ Superamenti di ostacoli.</li><li>■ Esercizi e giochi con palloni di varie specialità</li><li>■ Esercizi presportivi.</li><li>■ Traslocazioni su trave bassa e alta</li><li>■ Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote, cavallina</li><li>■ Elementi di acrosport.</li><li>■ Attività motoria combinata (con la musica)</li></ul>	Palestra ed attrezzi (agility ladder, piccoli attrezzi, materassoni, materassini, pedana elastica)	Tutto l'anno
2	Lo sport come momento di crescita per misurarsi (autostima, empatia) Le capacità coordinative Le capacità percettive Schema corporeo e motricità	Lezione teorica applicata all'attività in palestra.	

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi	Test motori*
Prove di abilità	Prove graduate di attrezzistica

\* Vengono predisposte griglie di valutazione oggettive in relazione ai risultati funzionali che prevedono sempre indicatori minimi di prestazione.

Si chiederà agli allievi momenti di autovalutazione.

Si fa presente inoltre che tali capacità trovano espressione (e dunque valutazione) anche nell'esecuzione dei fondamentali delle discipline sportive affrontate nelle successive unità formative.



**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 3**  
**GIOCO-SPORT E SPORT**

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

<b>Classe: 1^ATTE -2^ATTE - 2^BTTE</b>	<i>indirizzo: <b>turistico-economico e grafico-comunicazionale</b></i>
<b>DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra</b> Coordinatore di materia per ind. tecnico: Sesia	<i>materia: <b>scienze motorie e sportive</b></i>
Delibera Riunione di materia:	<i>data 15/10/2019 verbale n^ 1e 2</i>

**OBIETTIVI MINIMI**

- eseguire, anche in forma approssimativa, i fondamentali individuali di almeno una delle specialità sportive praticate

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Consapevolezza delle proprie risorse, dei propri limiti (e della possibilità di superarli). Disponibilità a sperimentare nuove situazioni, a collaborare e partecipare. Discrete capacità condizionali e coordinative.
---	--

**Esiti attesi****COMPETENZA FINALE**

- Conoscere e adattare personalmente abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport.
- Saper applicare le regole del fair-play

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Saper interpretare lo sport e il gioco anche come mediatori e facilitatori di relazioni interpersonali.</li> <li>■ Saper praticare attivamente il <b>fair-play</b> rispettando le regole, accettando la sconfitta con equilibrio e vivendo la vittoria rispettando i perdenti.</li> <li>■ Essere consapevoli delle proprie competenze motorie</li> <li>■ Partecipare in modo propositivo alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche.</li> <li>■ Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi.</li> <li>■ Sperimentare in tutte le attività i diversi ruoli (anche l'arbitraggio)</li> <li>■ Applicare correttamente il regolamento negli aspetti fondamentali.</li> <li>■ Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro.</li> <li>■ Riconoscere e sfruttare i propri punti di forza e quelli di debolezza dell'avversario.</li> <li>■ Saper utilizzare il corpo come mediatore del linguaggio non verbale</li> <li>■ Saper riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione anche con base musicale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere i fondamentali individuali degli sport proposti</li> <li>■ Conoscere le principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate.</li> </ul>

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**Processo didattico**

<b>Piano operativo</b>			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi-giochi tradizionali e gioco sport: pallaguerra, go-back, unihockey, badminton, calcetto, palla tamburello, touchkball etc..	Palestra e attrezzatura specifica	Il numero di ore dedicate ad ogni attività varierà in relazione allo spazio disponibile, alle classi in compresenza e all'attrezzatura disponibile.
2	Hitball: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco. Partite interne alla classe	Palestra	
3	Basket: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole.	Palestra	
4	Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole; svolgimento del torneo interno tra classi parallele.	Palestra	
5	Pallamano: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole.	Palestra	
6	Atletica: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra	
7	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica applicata all'attività in palestra.	

**Prova sommativa**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>ARTICOLAZIONE DELLA PROVA</b>	
Verifica sui fondamentali individuali della pallamano, della pallavolo e basket	Prova pratica attraverso esercizi e test motori	La valutazione avviene altresì attraverso l'osservazione continua dei comportamenti durante l'attività di gioco.
Atletica test di verifica sulla tecnica delle varie specialità affrontate.	Prova pratica	
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata	

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4**

**SICUREZZA SALUTE E BENESSERE**

<b>Classe: 1<sup>^</sup>ATTE - 2<sup>^</sup>ATTE - 2<sup>^</sup>BTTE</b>	<i>indirizzo: <b>turistico-economico e grafico-comunicazionale</b></i>
<b>DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra</b>	<i>materia: <b>scienze motorie e sportive</b></i>
Coordinatore di materia per ind. tecnico: Sesia	
Delibera Riunione di materia:	<i>data 15/10/2019 verbale n<sup>^</sup> 1e 2</i>

**N. ore previste:** indefinito

**Periodo di realizzazione:** tutto l'anno scolastico  
a partire dai primi giorni di scuola

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Buona disponibilità all'ascolto attivo in ordine alla sicurezza e al benessere personale e altrui.</li><li>■ Saper rispettare i compagni</li></ul>
---	--

**Esiti attesi**

**COMPETENZA FINALE**

- Saper riconoscere comportamenti di promozione in ordine a un sano stile di vita.
- Conoscere e saper applicare autonomamente norme fondamentali di sicurezza durante l'attività in palestra e negli ambienti scolastici.

<b>Competenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Conoscenze</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Conoscere i regolamenti scolastici in merito a sicurezza e comportamento.</li><li>■ Essere in grado di assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi di pertinenza e in ambiente naturale durante attività extrascolastiche.</li><li>■ Avere consapevolezza della propria identità corporea e del continuo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di attrezzi, sapendo applicare, se necessario, le basilari tecniche di assistenza e di primo soccorso.</li><li>■ Saper applicare le principali regole alimentari e di igiene.</li><li>■ Riuscire ad evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.</li><li>■ Approfondire le conseguenze di una alimentazione non corretta e dei danni delle sostanze che creano dipendenza.</li><li>■ Essere consapevoli dell'efficacia di un buon riscaldamento e di un appropriato defaticamento in ordine alla prevenzione di infortuni.</li></ul>

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



bisogno di movimento come cura della propria persona e del proprio benessere.		
--	--	--

**Processo didattico**

Il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte è perseguibile ad ogni lezione.

In particolare:

<b>Piano operativo</b>			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Adeguate riscaldamento eseguito all'inizio di ogni lezione pratica.	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno
2	I principi di igiene e prevenzione I principi del riscaldamento	Lezione teorica applicata all'attività pratica in palestra.	
3	Attività motorie varie	Giornata sportiva al forum di Assago	1 giorno
4	Promozione della sicurezza e prevenzione	Lezione teorica applicata all'attività pratica in palestra.	Tutto l'anno

**Prova sommativa**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>ARTICOLAZIONE DELLA PROVA</b>
<b>Verifica scritta sulle conoscenze</b>	<b>Prova scritta semistrutturata</b>
<b>Osservazione sistematica delle conoscenze e delle competenze acquisite e da consolidare.</b>	



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
**I.P.S.I.A. INVERUNO**



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)  
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005  
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464  
Posta elettronica: [MIIS016005@istruzione.it](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



<b>UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 5</b> <b>ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE</b>	
<b>Classe: 1<sup>^</sup>ATTE -1<sup>^</sup>BTTE - 2<sup>^</sup>ATTE</b>	<i>indirizzo: <b>turistico-economico e grafico-comunicazionale</b></i>
<b>DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra</b>	<i>materia: <b>scienze motorie e sportive</b></i>
Coordinatori di materia per ind tecnico: Sesia	
Delibera Riunione di materia:	<i>data 15/10/2019 verbale n<sup>^</sup> 1e 2</i>

**N. ore previste:** Attività non obbligatorie, pertanto soggette all'adesione personale

**Periodo di realizzazione:** in momenti diversi durante l'anno scolastico

**OBIETTIVI MINIMI**

- Partecipare in modo costruttivo alle attività di gruppo

**Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze**

- Accettare di mettersi in gioco in esperienze diverse e meno strutturate.
- Buona disponibilità a instaurare relazioni interpersonali (le attività per lo più sono a classi aperte).

**Esiti attesi**

**COMPETENZA FINALE**

- Saper affrontare esperienze in ambiente naturale rispettando basilari norme di sicurezza.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale attraverso uscite didattico-sportive.	Sperimentare e sviluppare nuove abilità in ambienti naturali diversi	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.

**Processo didattico**

**Piano operativo**

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Caccia al tesoro per la città di Pavia	Pavia-vd progetto	17 ottobre'19
2	Trekking in montagna	Uscita didattica	Da definire
3	Giornata sportiva al forum di Assago	Uscita didattica	Aprile/maggio
4	Parco avventura	Rescaldina	maggio
5	Corsa campestre	Fase istituto-campo esterno scuola	ottobre
6	Partecipazione alle attività extrascolastica	Corso di sci	Febbraio
7	Attività extrascolastica sul naviglio	kayak	Aprile/maggio