



IIS Inveruno

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)
 Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14
 E-mail miis016005@istruzione.it - PEC miis016005@pec.istruzione.it
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157
www.iisinveruno.edu.it



Classe: <u>_1_C.G_</u>	materia: Scienze Motorie e sportive
Docente: Andrea Quarta	
Delibera Riunione di materia:	data: <i>Ottobre/2019 - 2020</i>

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. _1_

Titolo: Riferimenti anatomofisiologici del corpo umano e lo sviluppo delle capacità motorie di base

N. ore previste: Indefinito

Periodo di realizzazione: Annuale

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare impegno, dedizione nel lavoro pratico sia individuale, sia di gruppo. Aver sviluppato sufficientemente gli schemi motori di base, tra cui (rotolare,saltare,correre)
---	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative

Competenze	Abilità	Conoscenze
Padroneggiare abilità motorie di base in situazioni diverse.	Capacità di applicare le conoscenze e le procedure autonomamente nelle diverse situazioni.	Obiettivi generali del corpo umano, segmenti corporei, generalità sulle ossa e sui muscoli. Conoscenza generale delle capacità motorie. Concetti essenziali relativi all'attività motorio-sportiva nei test pratici.
		Obiettivi minimi

*Processo didattico

Piano operativo

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Test d'ingresso (valutazione capacità motorie)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
2	Esercizi a corpo libero	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
3	Lo stretching	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
4	Esercizi di lanci e prese individuali e/o coppie	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
5	Percorsi e circuiti abilità motorie	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
6	Esercizi di equilibrio	Palestra e strumentazione idonea	
7	Esercizi di resistenza	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
8	Esercizi di destrezza	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
9	Potenziamento generale e specifico (forza, velocità, mobilità articolare,) attraverso specifici test.	Palestra e strumentazione idonea	Annuale

1	Generalità sulle ossa Generalità sui muscoli Generalità sulle capacità motorie	Lezioni frontali con l'utilizzo della strumentazione a disposizione della scuola (Lim), il testo scolastico "Più Movimento" e con l'ausilio del materiale direttamente dal docente.
---	--	---



IIS Inveruno

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)
Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14

E-mail miis016005@istruzione.it - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

www.iisinveruno.edu.it



Prove in itinere

- Test Pratico e/o scritto e/o teorico

Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

* Rientrano nelle modalità di valutazione insieme a quelle pratiche, anche quelle teoriche e quelle scritte a risposta multipla.

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. _2_

Titolo: Piccoli e grandi attrezzi

N. ore previste: Indefinito

Periodo di realizzazione: Annuale

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze.	Interpretare e applicare le indicazioni fornite dal docente.
--	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Controllo del corpo nelle differenti situazioni motorie.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento con l'utilizzo dei piccoli e dei grandi attrezzi.	Capacità Eseguire semplici esercizi di coordinazione segmentaria, svolgimento di piani di lavoro al fine di migliorare le capacità condizionali e coordinative, riproduzione di gesti motori combinati.	Conoscenza e utilizzo dei piccoli attrezzi, conoscenza e utilizzo dei grandi attrezzi. Conoscenza dei gesti motori base in relazione agli attrezzi di cui sopra.

*Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Palla medica (utilizzo e funzione)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
2	La Trave (utilizzo e funzione)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
3	La spalliera (utilizzo e funzione)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
4	Esercizi con i grandi attrezzi (trave, panche, spalliera)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
5	Il quadro svedese	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
6	Le parallele (utilizzo e funzione)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
7	Circuiti combinati (cerchi, coni, swiss ball, tappetini)	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
8	Cavallina, pedana elastica, trampolino e materassi	Palestra e strumentazione idonea	Annuale

Prove in itinere

- Test Pratico e/o scritto e/o teorico

Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

* Rientrano nelle modalità di valutazione insieme a quelle pratiche, anche quelle teoriche e quelle scritte a risposta multipla.



IIS Inveruno

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)
 Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14
 E-mail miis016005@istruzione.it - PEC miis016005@pec.istruzione.it
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157
www.iisinveruno.edu.it



UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. _3_

Titolo: I giochi di squadra

N. ore previste: Indefinito

Periodo di realizzazione: Annuale

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze.	Interpretare e applicare le indicazioni fornite dal docente.
--	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Partecipare attivamente, collaborare coi compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.
--

Competenze	Abilità	Conoscenze
Eseguire in forma semplice i fondamentali individuali di base degli sport proposti - Praticare in forma globale vari giochi sportivi e di movimento tra cui (badminton, pallavolo, basket, calcio a 5 ...)	Realizza autonomamente azioni motorie più o meno complesse in relazione ai diversi giochi di squadra. Segue e rispetta le regole, i ruoli, assumendo un atteggiamento positivo al gioco.	Fondamentali individuali e/o di squadra degli sport praticati. Conoscenza dei regolamenti dei giochi di squadra proposti.

*Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Pallavolo	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
2	Calcio a 5	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
3	Basket	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
4	Badminton	Palestra e strumentazione idonea	Annuale

Prove in itinere

- Test Pratico e/o scritto e/o teorico

Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

* Rientrano nelle modalità di valutazione insieme a quelle pratiche, anche quelle teoriche e quelle scritte a risposta multipla.



IIS Inveruno

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)
Tel. 02 97 28 81 82 - Tel. 02 97 28 53 14

E-mail miis016005@istruzione.it - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

www.iisinveruno.edu.it



UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. _4_

Titolo: Primi passi verso l'atletica leggera

N. ore previste: Indefinito

Periodo di realizzazione: Annuale

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze.	Interpretare e applicare le indicazioni fornite dal docente.
--	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Saper riprodurre correttamente la progressione tecnica delle discipline atletiche affrontate.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Individuazione e utilizzazione delle specialità dell'atletica leggera in proporzione alle proprie caratteristiche e capacità psicomotorie.	Utilizza in maniera corretta le attrezzature a disposizione e degli spazi esterni. Esegue azioni motorie più o meno complesse al fine di migliorare la propria prestazione atletica.	Generalità sui regolamenti dell'atletica leggera nelle varie specialità. Conoscenza base delle attività individuali proposte per ogni specialità atletica.

*Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Salto in alto	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
2	Salto in lungo	Palestra e strumentazione idonea	Annuale
3	60 mt piani	Palestra e strumentazione idonea	Annuale

Prove in itinere

- Test Pratico e/o scritto e/o teorico

Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

* Rientrano nelle modalità di valutazione insieme a quelle pratiche, anche quelle teoriche e quelle scritte a risposta multipla.

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. _5_

Titolo: Sicurezza e Salute

N. ore previste: Indefinito

Periodo di realizzazione: Annuale

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze.	Interpretare e applicare le indicazioni fornite dal docente.
--	--



IIS Inveruno

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)
Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14

E-mail miis016005@istruzione.it - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

www.iisinveruno.edu.it



conoscenze.

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE:

Operare nella massima sicurezza e nel massimo rispetto delle norme di igiene e nella salvaguardia ambientale, al fine di prevenire eventuali situazioni di pericolo.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni. Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza. Sviluppare un pensiero critico nei confronti della problematica delle dipendenze tra cui (fumo, alcool, videogames, web...) Sviluppare un corretto e rispettoso rapporto con l'ambiente naturale.	Sapersi muovere in relazione agli spazi e ai luoghi, cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri. E nel contempo, moderare la propria vivacità motoria.	Principi fondamentali della prevenzione per la sicurezza personale in palestra. Principi igienico scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute. Norme di sicurezza degli sport praticati in ambiente naturale.

*Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	La sicurezza a scuola	Palestra e/o lezione frontale	Annuale
2	La sicurezza in palestra	Palestra e/o lezione frontale	Annuale
3	La sicurezza in acqua	Palestra e/o lezione frontale	Annuale
4	Il concetto di salute	Palestra e/o lezione frontale	Annuale
5	La sedentarietà	Palestra e/o lezione frontale	Annuale

Prove in itinere

- Test Pratico e/o scritto e/o teorico

Contesti di attuazione della prova

- Palestra e strutture sportive annesse

* Rientrano nelle modalità di valutazione insieme a quelle pratiche, anche quelle teoriche e quelle scritte a risposta multipla.

IL DOCENTE

Prof.

Andrea Quarta