



UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1
CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Classe: 3[^]ATTE – 3CGC - 4[^]ATTE	<i>indirizzo: turistico-economico e grafico-comunicazionale</i>
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	<i>materia: scienze motorie e sportive</i>
Coordinatore di materia: Sesia	<i>data 15/10/2019 verbale n[^] 1e 2</i>
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	

OBIETTIVI MINIMI:

- Raggiungere indicatori minimi di prestazione previsti per ogni test e per ogni prova oggettiva 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"> ■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza. ■ Aver sviluppato gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare e ruotare, afferrare e lanciare, tirare e spingere).
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: padroneggiare e pianificare azioni motorie anche complesse utilizzando informazioni pregresse e indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità e attitudini, utilizzando fantasia motoria.
--

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ■ Saper mettere in atto azioni motorie adeguate alle richieste e alle esigenze in situazioni più o meno complesse. ■ Conoscere i test motori e la loro utilità (la loro esecuzione, che cosa valutano, cosa si può attivare per migliorarne i risultati). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva. ■ Assumere posture corrette. ■ Capacità di protrarre nel tempo un'attività fisica senza diminuirne l'intensità di lavoro (resistenza). ■ Capacità di contrastare (e vincere) una forza esterna a carico naturale (forza). ■ Compiere movimenti di grande ampiezza sfruttando al massimo le possibilità consentite dalle articolazioni.(mobilità articolare). ■ Compiere azioni motorie nel minor tempo possibile (velocità). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conoscere le 4 capacità condizionali, le capacità coordinative, i sistemi e i fattori che le influenzano. ■ Conoscere e saper applicare la terminologia disciplinare. ■ Conoscere il corpo umano nella sua globalità e i principali muscoli preposti al movimento. ■ Conoscere l'apparato cardio circolatorio, respiratorio muscolare e gli effetti del "movimento" su di essi.

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
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<ul style="list-style-type: none">■ Corsa continuata e a variazione di velocità.■ Capovolte con e senza pedana elastica■ Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.■ Salto della funicella e della■ Grandi giochi non codificati.■ Esercizi di potenziamento a carico naturale e con l'utilizzo di pesi.■ Esercizi di mobilità attiva e passiva.■ Esercizi di stretching.	Palestra ed attrezzi specifici	Tutto l'anno
2	<ul style="list-style-type: none">■ Efficienza fisica e allenamento sportivo.■ Apparato cardiocircolatorio e respiratorio	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 *
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

* 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
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



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

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Classe: 3[^]ATTE -4[^]ATTE - 3[^]CGC	<i>indirizzo: turistico-economico e grafico-comunicazionale</i> <i>materia: scienze motorie e sportive</i>
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	
Coordinatori di materia: prof.ssa Sesia	
Delibera Riunione di materia:	<i>data 15/10/2019 verbale n[^] 1e 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">■ Connotare l'esperienza motoria come "vissuto positivo"■ Padroneggiare gli schemi motori di base e le capacità di coordinazione adattandole alle situazioni richieste in forma originale e creativa proponendo varianti.■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza.
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE

- Essere persona "**FISICAMENTE EDUCATA**" in grado cioè di praticare un'attività motoria in maniera continuativa e consapevole, di utilizzare feedback interni ed esterni e adattarsi a questi.

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

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
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<ul style="list-style-type: none">■ Corse, spostamenti e andature.■ Saltelli con la funicella e con la corda■ Superamenti di ostacoli.■ Esercizi e giochi con palloni■ Traslocazioni su trave alta■ Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote, cavallina, parallele asimmetriche.■ Elementi di acrosport.	Palestra ed attrezzi (agility ladder, piccoli attrezzi, materassoni, materassini, pedana elastica, lettore cd musicali)	Tutto l'anno
2	Il sistema muscolare Cinesiologia muscolare	Lezione teorica applicata all'attività in palestra.	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi	Test motori*
Prove di abilità	Prove graduate di attrezzistica
Valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

* 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	
Classe: 3[^]ATT -4[^]ATTE - 3[^]CGC		<i>indirizzo: turistico-economico e grafico-comunicazionale</i>	
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra Coordinatori di materia: Prof.Sesia		<i>materia: scienze motorie e sportive</i>	
Delibera Riunione di materia:		<i>data 15/10/2019 verbale n[^] 1e 2</i>	

OBIETTIVI MINIMI

- eseguire i fondamentali individuali di almeno una delle specialità sportive praticate e conoscere i fondamentali di squadra di almeno una delle discipline.
- Di una fra le discipline sportive affrontate, conoscere infrazioni e falli e almeno le basi dei codici di arbitraggio.

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. Buone capacità condizionali e coordinative.
---	---

Esiti attesi**COMPETENZA FINALE**

- Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio

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

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
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi e giochi tradizionali-gioco sport: go-back, unihockey, badminton, calcetto, pallatamburello, tchoukball etc..	Palestra e attrezzatura specifica	Il numero di ore dedicate ad ogni attività varierà in relazione allo spazio e all'attrezzatura disponibile.
2	Hitball e Pallamano: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco. Partite interne alla classe. Arbitraggio	Palestra	
3	Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole. Arbitraggio	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. Arbitraggio	Palestra	
5	Atletica: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra	
6	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica applicata all'attività in palestra.	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA	
Verifica sui fondamentali individuali dell' Hitball, della pallavolo e pallacanestro	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	

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4****SICUREZZA SALUTE E BENESSERE**

Classe: 3 [^] ATTE -4 [^] ATTE - 3 [^] CGC	<i>indirizzo:</i> turistico-economico e grafico-comunicazionale
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	<i>materia:</i> scienze motorie e sportive
Coordinatori di materia: Prof.ssa Sesia	
Delibera Riunione di materia:	<i>data</i> 15/10/2019 <i>verbale n[^] 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"> ■ Buona disponibilità all'ascolto attivo in ordine alla sicurezza e al benessere personale e altrui. ■ Buona capacità di riflessione sulla necessità di un personale impegno a perseguire la salute e il benessere.
---	--

Esiti attesi**COMPETENZA FINALE**

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

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> ■ Applicare i regolamenti scolastici in merito a sicurezza e comportamento. ■ Essere in grado di assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi di pertinenza e in ambiente naturale durante attività extrascolastiche. ■ Avere consapevolezza della propria identità corporea e del continuo bisogno di movimento come cura della propria persona e del proprio benessere. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. ■ Saper applicare le regole alimentari e di igiene. ■ Riuscire ad evitare l'assunzione di sostanze che inducono dipendenza. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso. ■ Conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale. ■ Approfondire le conseguenze di una alimentazione non corretta e dei danni delle sostanze che creano dipendenza. ■ Essere consapevoli dell'efficacia di un buon riscaldamento e di un appropriato defaticamento in ordine alla prevenzione di infortuni.

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
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

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

In particolare:

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Lezioni teoriche sull'alimentazione e riflessioni condivise sui disturbi alimentari	Aula	Tutto l'anno
2	Posture scorrette e conseguenze	Lezione teorica applicata all'attività pratica in palestra.	
3	Principali tipi di traumi nell'esercizio fisico		
4	Stesura in gruppo di un decalogo multimediale contenente le norme più importanti da seguire per preservare la propria salute e il proprio benessere.	Aula	Febbraio

Prova sommativa

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

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
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 5
ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE

Classe: 3[^]ATTE -4[^]ATTE – 3[^]CGC DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	<i>indirizzo: turistico-economico e grafico-comunicazionale</i>
Coordinatori di materia: Prof.ssa Sesia	<i>materia: scienze motorie e sportive</i>
Delibera Riunione di materia:	<i>data 15/10/2019 verbale n[^] 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	Fase d'istituto	Corsa campestre	ottobre
2	Partecipazione alle attività extrascolastica	Corso di sci	Febbraio/
3	Attività extrascolastica sul naviglio	Kayak	Aprile/maggio