



## 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](mailto:miis016005@istruzione.it) - PEC [miis016005@pec.istruzione.it](mailto:miis016005@pec.istruzione.it)  
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157  
[www.iisinveruno.edu.it](http://www.iisinveruno.edu.it)



<b>Classe:</b> <u>4_C.G</u>	materia: Scienze Motorie e sportive
<b>Docente:</b> <b>Andrea Quarta</b>	
<b>Delibera Riunione di materia:</b>	<b>data:</b> Ottobre/2019 - 2020

### 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.
		<b>Obiettivi minimi</b>

#### \*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 Cenni sull'App cardiovascolare e respiratorio Generalità sulle capacità motorie Il doping	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](mailto:miis016005@istruzione.it) - PEC [miis016005@pec.istruzione.it](mailto:miis016005@pec.istruzione.it)

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

[www.iisinveruno.edu.it](http://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](mailto:miis016005@istruzione.it) - PEC [miis016005@pec.istruzione.it](mailto:miis016005@pec.istruzione.it)  
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157  
[www.iisinveruno.edu.it](http://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](mailto:miis016005@istruzione.it) - PEC [miis016005@pec.istruzione.it](mailto:miis016005@pec.istruzione.it)  
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157  
[www.iisinveruno.edu.it](http://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.

IL DOCENTE

Prof.

Andrea Quarta