

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



Classe: 4 ^A D-4 ^A E	Indirizzo: servizi socio-sanitari
Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta	materia: scienze motorie e sportive
Delibera Riunione di materia:	data ottobre 2019

OBIETTIVI MINIMI: sviluppare le capacità condizionali tali da raggiungere un livello di sufficienza o quasi nelle tabelle per il triennio dei test motori di ingresso

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1

Titolo: Il corpo umano e le sue modificazioni

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: ottobre - maggio

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico Aver sviluppato almeno ad un livello minimo le capacità condizionali Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Consapevolezza della propria unicità ovvero delle proprie potenzialità fisiche e fisiologiche cercando di migliorare i propri limiti. Riconoscere i comportamenti funzionali di base al mantenimento della propria salute. Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse. Riconoscere i test motori per la valutazione funzionale. Cercare di gestire in modo autonomo la fase di avviamento.	Tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato (resistenza) Tollerare e vincere resistenze a carico naturale, sollecitando il lavoro muscolare (forza) Compiere azioni più ampie possibili, interagendo su muscoli e articolazioni (mobilità) Compiere azioni più veloci possibili, stimolando il sistema nervoso (velocità)	Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento: sistema muscolare ed energetica muscolare. Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento. Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento delle 4 capacità condizionali.

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corsa continuata e a variazione di velocità. Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri,	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno

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



	palle mediche). Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching. Corse veloci e staffette. Grandi giochi non codificati		
2	Rivisitazione delle capacità motorie Teoria e metodologia dell'allenamento. Allenamento delle 4 capacità condizionali. Apparato muscolare Metabolismo ed energetica	Lezione teorica in classe con libro di testo	6

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test di Cooper	Test di corsa *
Serie di test sulla forza	Test motori *
Test di mobilità	Test motori *
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.

<i>Classe: 4^AD-4^AE</i>	<i>Indirizzo: servizi socio-sanitari</i>
<i>Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta</i>	<i>materia: scienze motorie e sportive</i>
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data ottobre 2019</i>

OBIETTIVI MINIMI: Avere una completa acquisizione degli schemi motori di base (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2

Titolo: il movimento

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: ottobre - maggio

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico Avere una sufficiente ed elementare strutturazione del proprio schema corporeo. Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare) Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri.
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale.

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



Competenze	Abilità	Conoscenze
Elaborare risposte motorie corrette, efficaci, fluide ed economiche nelle diverse situazioni di problem solving. Sapersi muovere con coordinazione generale, ovvero organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere l'obiettivo.	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculopodolica e oculomanuale); coordinazione spazio-temporale. Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi.	Conoscere le capacità coordinative

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corse, spostamenti e andature. Saltelli con la funicella. Superamenti di ostacoli. Esercizi e giochi con palloni. Esercizi presportivi. Traslocazioni su trave bassa e su appoggi Baumann. Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote. Lezioni di psicomotricità	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi	Test motori*

* Vengono predisposte griglie di valutazione oggettive in relazione ai risultati funzionali.

Si chiederà agli allievi momenti di autovalutazione.

Si fa presente inoltre che tali capacità trovano espressione nell'esecuzione dei fondamentali delle discipline sportive affrontate nelle successive unità formative.

Classe: 4 ^A D-4 ^A E	Indirizzo: servizi socio-sanitari
Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta	materia: scienze motorie e sportive
Delibera Riunione di materia:	data ottobre 2017 verbale n°1

OBIETTIVI MINIMI: • conoscere la tecnica dei fondamentali delle discipline sportive più comuni



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. 3

Titolo: gioco, gioco-sport e sport

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: ottobre - maggio

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare) Aver sviluppato almeno ad un livello minimo le capacità condizionali Conoscere e saper eseguire i fondamentali principali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro)
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale.

Migliorare la socializzazione ed il senso di appartenenza ad un gruppo. Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Saper utilizzare le abilità acquisite per interagire in modo cooperativo e/o oppositivo. Saper intuire le azioni degli altri per progettare le proprie durante l'azione di gioco. Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone. Cogliere l'importanza del rispetto delle regole come strumento di convivenza civile. Partecipare alle fasi del gioco collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio.	Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative. Acquisire e migliorare i fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive affrontate. Utilizzare il lessico specifico della disciplina	Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi ed individuali affrontati. Conoscere le principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate.

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, badminton, calceetto, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	6
2	Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina;	Palestra ed attrezzi idonei	10

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



	svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.		
3	Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	10
4	Atletica: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra ed attrezzi idonei	8
5	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica in classe con libro di testo	1

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifica sui fondamentali individuali della pallacanestro	Prova pratica
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo	Prova pratica
Atletica test di verifica sulla tecnica delle discipline apprese attraverso delle griglie di misurazione	Prova pratica
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	2 prove a fine quadrimestre

<i>Classe: 4[^]D-4[^]E</i>	<i>Indirizzo: servizi socio-sanitari</i>
<i>Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta</i>	<i>materia: scienze motorie e sportive</i>
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data ottobre 2019</i>

OBIETTIVI MINIMI:	Saper controllare l'emotività nelle varie situazioni
-------------------	--

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

Titolo: comunicazione ed espressività corporea

N. ore previste 6

Periodo di realizzazione: maggio

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare) Aver sviluppato almeno ad un livello minimo le capacità condizionali Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro. Facilitare la comunicazione tra persone e gruppi, anche di culture e contesti diversi, adottando modalità comunicative e relazionali adeguate ai diversi ambiti professionali e alle diverse tipologie di utenza. Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali
--

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



dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni. Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità. Migliorare la socializzazione.	Essere in grado di percepire e comprendere il ritmo e la fluidità coordinativa del movimento. Eseguire semplici sequenze motorie. Capacità di lavorare in gruppo. Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvoltura nei movimenti. Utilizzare il corpo per esprimersi.	Conoscere le forme del linguaggio. Conoscere le basi delle discipline espressivo-motorie e del fitness con l'uso della musica.

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Basi di aerobica/zumba	Palestra e musica	4
2	Elementi di danza e balli	Palestra e musica	4
3	Comunicazione corporea ed espressività motoria	Libro	2

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Esecuzione di una coreografia a ritmo con la musica.	Osservazione attraverso una griglia

<i>Classe: 4^D-4^E</i>	<i>Indirizzo: servizi socio-sanitari</i>
<i>Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta</i>	<i>materia: scienze motorie e sportive</i>
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data ottobre 2019</i>

OBIETTIVI MINIMI: sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri senza creare situazioni di pericolo per se stessi e per gli altri

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N 5

Titolo: sicurezza e salute

N. ore previste: indefinito **Periodo di realizzazione:** inizio anno per le conoscenze; tutto l'anno per competenze ed abilità

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Conoscere le norme scolastiche ed essere consapevoli dell'importanza del loro rispetto. Saper rispettare le norme di comportamento da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante all'inizio dell'anno scolastico. Saper rispettare i compagni.
---	---

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



	Saper individuare e distinguere gli attrezzi di lavoro . Saper prestare un ascolto tale da comprendere le informazioni principali e le consegne.
--	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Operare in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene e di salvaguardia ambientale, prevenendo eventuali situazioni di rischio. Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute. Comprendere gli stili di vita sani da adottare	Controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri. Sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri.	Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Conoscere i principi generali del riscaldamento motorio. Principi di educazione alimentare e metabolismo energetico Salute dinamica: alcool, tabagismo, droghe, MTS

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	Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.	Palestra ed attrezzi idonei	
2	Principi di educazione alimentare e metabolismo energetico Salute dinamica: alcool, tabagismo, droghe, MTS	Lezione teorica	4

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	1 prova finale

Nella valutazione finale si terrà conto degli esiti individuali in termini di competenze e abilità.

Classe: 4 ^A D-4 ^A E	Indirizzo: servizi socio-sanitari
Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta	materia: scienze motorie e sportive
Delibera Riunione di materia:	data ottobre 2019



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



OBIETTIVI MINIMI: affrontare con serenità le esperienze nelle uscite didattiche in ambiente naturale

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N 6

Titolo: ambiente naturale

N. ore previste: indefinito (a secondo della partecipazione) **Periodo di realizzazione:** diverse durante nell'a.s.

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Saper riconoscere l'ambiente. Partecipare alle iniziative proposte ed organizzate.
---	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Sapersi orientare in un ambiente esterno. Riconoscere il valore e le potenzialità dei beni artistici ed ambientali.

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 (la bicicletta)

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Nuoto in piscina Attività sui campi da sci Biciclettata	

Prova sommativa

Non si prevede alcuna prova di valutazione riguardo la presente unità formativa.