

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. 1
CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI e COORDINATIVE

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

<i>Classe:</i> 5^ATTE	<i>indirizzo:</i> turistico-economico e grafico-comunicazionale
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	<i>materia:</i> scienze motorie e sportive
Coordinatore di materia ind tecnico: Sesia	
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data</i> 15/10/2019 <i>verbale n^ 1 e 2</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, 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 e respiratorio e gli effetti del "movimento" su di essi.■ Saper condurre ed effettuare un corretto riscaldamento ad inizio lezione.

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 corda (entrate e uscite-att in coppie e a piccoli gruppi)■ 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.■ Componenti attive e passive dell'apparato locomotore	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 *
Prove scritte sulla valutazione delle conoscenze	Prove scritte semistrutturate

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



UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2

IL MOVIMENTO (elementi di ATTEZZISTICA/ATTIVITA' ESPRESSIVE)

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Classe: 5^ATTE	<i>indirizzo: turistico-economico e grafico-comunicazionale 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^ 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"> ■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza. ■ Connotare l'esperienza motoria come "vissuto positivo" ■ Acquisizione degli schemi motori di base e coordinazione e utilizzo degli stessi in rapporto al tempo e allo spazio.
---	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE

- Essere persona COMPETENTE dal punto di vista motorio
- Essere consapevoli DEL VALORE DEL PROPRIO CORPO (POTENZIALITÀ E LIMITI) PER COSTRUIRE UNA POSITIVA IMMAGINE DI SÉ (AUTOSTIMA)

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, semplici e più complesse. ■ Sapere utilizzare e trasferire le abilità. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sperimentare il successo delle proprie azioni ■ Sapere utilizzare le capacità coordinative generali e speciali adattando i movimenti con fantasia ed equilibrio. ■ Sapere 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 presportivi.■ Traslocazioni su trave bassa e alta■ Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote, cavallina	Palestra ed attrezzi (agility ladder, piccoli attrezzi, materassoni, materassini, pedana elastica)	Tutto l'anno

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: 5^ATTE	<i>indirizzo: turistico e grafico</i>
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra Coordinatori di materia: Prof.ssa Sesia	<i>materia: scienze motorie e sportive</i>
Delibera Riunione di materia:	<i>data 04/10/2018 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.
---	--

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



--	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE

- Conoscere e adattare personalmente abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport.

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"> ■ 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 ■ Saper riprodurre una semplice sequenza di movimenti rispettando un tempo di esecuzione anche con base musicale 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conoscere i fondamentali individuali degli sport proposti ■ 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 e giochi tradizionali: pallaguerra, go-back, unihockey, badminton, calcetto, palla tamburello, touchkball ecc..	Palestra e attrezzatura specifica	Il numero di ore dedicate ad ogni attività varierà in relazione allo spazio, al numero di alunni di altre classi in compresenza e all'attrezzatura disponibile.
2	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	

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



5	Atletica: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra	
6	Visione film "Invictus"- Lo sport come mezzo per cambiare il mondo; lo sport ha il potere di ispirare, ha il potere di unire un popolo.	Aula	
7	Visione del film "Race"- la vera storia di Jesse Owens (atleta che vinse quattro medaglie d'oro alle Olimpiadi del 1936 a Berlino)	Aula	
	Visione del film Munich- Nel 1972 il mondo è testimone dell'assassinio di 11 atleti israeliani alle olimpiadi di Monaco	Aula	
8	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica applicata all'attività in palestra.	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA	
Successivamente alla visione del film "Invictus"	Scheda film – condivisione e riflessioni – discussione in classe	
Successivamente alla visione del film "Race"	Scheda film – condivisione e riflessioni – discussione in classe	
Successivamente alla visione del film "Munich"	Scheda film – condivisione e riflessioni – discussione in classe	
Verifica sui fondamentali individuali della pallamano, 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: 5[^]ATTE	<i>indirizzo: turistico-economico e grafico-comunicazionale</i>
DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	

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



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: 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.■ Saper rispettare i compagni
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE

- Saper riconoscere comportamenti di promozione in ordine a un sano stile di vita;
- Conoscere conseguenze sulla persona dell'uso-abuso di sostanze che creano dipendenza
- Conoscere e saper applicare autonomamente norme fondamentali di sicurezza durante l'attività in palestra, negli ambienti scolastici e in ambiente naturale.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none">■ Saper applicare i regolamenti scolastici in merito a sicurezza e comportamento.■ Avere consapevolezza della propria identità corporea e del continuo bisogno di movimento come cura della propria persona e del proprio benessere.■ Saper applicare i principali protocolli vigenti rispetto alla sicurezza e al primo soccorso in vari contesti.	<ul style="list-style-type: none">■ Assumere comportamenti controllati finalizzati alla <u>prevenzione</u> degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di attrezzi.■ Scegliere autonomamente di adottare corretti stili di vita.■ Adottare autonomamente stili di vita attivi che durino nel tempo: long life learning.■ 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.■ 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.■ Approfondire gli effetti positivi di un sano stile di vita per il benessere fisico e socio-relazionale della persona.

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	Adeguate riscaldamento, <u>anche guidato dagli alunni</u> ,	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto

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



	ed eseguito all'inizio di ogni lezione pratica.		l'anno
2	Lezioni sui principali traumi	Lezione teorica applicata all'attività pratica in palestra.	
3	Lezioni di primo soccorso da attivare in molteplici contesti		
4	Equilibri della postura; paramorfismi e dismorfismi Posture scorrette, conseguenze, interventi (ginnastica rieducativa)		
5	Alimentazione e disturbi alimentari-dispendio energetico	Aula	
6	Resilienza-significato e applicazioni		
7	Integratori alimentari e sport - Doping		

Prova sommativa

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

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 5
ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

Classe: 5[^]ATTE DOCENTE: Prof.ssa Sesia Alessandra	<i>indirizzo:</i> turistico-economico e grafico-
---	---

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



Coordinatori di materia: Prof.ssa Sesia	comunicazionale <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	<ul style="list-style-type: none">■ 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	Corsa campestre	Fase d'istituto c/o campo esterno della scuola	novembre
2	Partecipazione alle attività extrascolastiche	Pallavolo/calcietto/Olimpiadi	Dal mese di marzo
3	Attività extrascolastica sul naviglio	kayak	Aprile/maggio
4	Corso di sci	Piani di Bobbio	febbraio