



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



<i>Classe: I^A</i> <i>CORSO: servizi commerciali</i> <i>Docente: Garagiola Elisabetta</i>	<i>Asse _____</i> <i>materia: scienze motorie e sportive</i>
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data 20 novembre 2020 verbale n°1</i>

La situazione epidemiologica straordinaria di emergenza Covid condiziona in modo essenziale la programmazione di scienze motorie, i cui contenuti sono radicalmente diversi a secondo che le lezioni vengano svolte in presenza a scuola o a distanza a casa. Inoltre, anche lo svolgimento dell'attività pratica a scuola è influenzato dalle diverse norme e disposizioni Ministeriali. In questo clima di incertezza sull'andamento dell'anno scolastico in corso e non essendo a conoscenza dell'organizzazione futura (quante classi e per quanto tempo rimarranno in DAD o in presenza), si procede a stilare una programmazione che tenga conto il più possibile di tutto ciò. Si tiene a sottolineare come le scienze motorie siano la materia scolastica più penalizzata in questa emergenza, ma ancor più penalizzante sia la situazione e il diritto di salute e benessere dei nostri allievi.

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1

Titolo: Il corpo umano e le sue modificazioni: sviluppo e miglioramento delle capacità motorie condizionali

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

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)
---	--

Esiti attesi

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

Competenze	Abilità	Conoscenze
Consapevolezza 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 più o meno complesse. Riconoscere e saper effettuare i test motori per la valutazione funzionale	Capacità di 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) OBIETTIVI MINIMI: sviluppare le capacità condizionali tali da raggiungere un livello minimo di sufficienza o quasi nelle tabelle per il biennio dei test motori di ingresso	Conoscere il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve. Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento (app. cardiocircolatorio e respiratorio) Conoscere le potenzialità del movimento. Conoscere in generale le 4 capacità condizionali.



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



Processo didattico **Le attività in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corsa continuata e intervallata. Percorsi di rapidità , velocità e staffette. Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi. Esercizi con la funicella. Esercizi di irrobustimento a carico naturale. Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching.	Palestra ed attrezzi idonei DAD a casa	Tutto l'anno
2	Il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve. L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio	Lezione teorica in classe con libro di testo. Lezioni con Kahoot.; giochi su piattaforme o Lezioni in DAD	4

Prova sommativa (di fine unità) **Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

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.

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2 Titolo: Il movimento e gli schemi motori

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

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. Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri.
---	---

Esiti attesi

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

Competenze	Abilità	Conoscenze
Prendere consapevolezza delle proprie abilità motorie analizzandole nella situazione di partenza. Elaborare risposte motorie	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo;	Conoscere le capacità coordinative generali e speciali



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



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.	reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculo-podalica e oculo-manuale); coordinazione spazio-temporale. OBIETTIVI MINIMI: sviluppare gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)	
---	---	--

Processo didattico **Le attività in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corse, spostamenti e andature. Percorsi e superamenti di ostacoli. Esercizi con la agility ladder Saltelli con la funicella. Esercizi con piccoli attrezzi: palle, cerchi, step, ecc.. Esercizi con grandi attrezzi Elementi base di ginnastica a corpo libero: capovolte, ponti, verticali e ruote. Elementi di acrosport. Elementi di giocoleria.	Palestra ed attrezzi idonei DAD a casa	Tutto l'anno
2	La coordinazione e l'equilibrio	Lezioni teorica in classe con libro di testo	

Prova sommativa **Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi e di agilità.	Test motori* anche in video/foto
Prove pratiche e percorsi ginnici	Prova pratica
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semi-strutturata
Si chiederà agli allievi momenti di autovalutazione	

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



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: gioco, gioco-sport e sport

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: ottobre - maggio

Prerequisiti

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

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 contesti ambientali e alle diverse tipologie di utenza. 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
<p>Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico utilizzando le abilità acquisite.</p> <p>Saper intuire le azioni degli altri per progettare le proprie durante l'azione di gioco.</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>Cogliere l'importanza del rispetto delle regole come strumento di convivenza civile.</p> <p>Partecipare alle fasi del gioco collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio.</p> <p>Migliorare la socializzazione ed il senso di appartenenza ad un gruppo.</p>	<p>Individuare le attività fisiche e sportive come mezzi educativi e di animazione sociale.</p> <p>Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative.</p> <p>Acquisire e migliorare i fondamentali individuali della disciplina sportiva adattandoli alle proprie capacità e alle esigenze, tempi e spazi di cui si dispone.</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina</p> <p>OBIETTIVI MINIMI: Partecipare alle attività ludiche proposte; comprensione delle regole di base del gioco proposto; conoscere e saper eseguire i principali fondamentali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro)</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi ed individuali affrontati.</p> <p>Conoscere le principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate.</p> <p>Conoscere l'importanza dell'aspetto ludico nell'attività del bambino</p>

Processo didattico

Al momento della stesura di questa programmazione, tutte le attività di gioco e passaggio di palle, scambio di attrezzi e contatto fisico sono vietate dalle norme Anti-Covid; pertanto le attività in grassetto sono le uniche fattibili nella didattica in presenza. Nei periodi di DAD invece, questa unità formativa non è attuabile.



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



Piano operativo

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi e giochi tradizionali: palla-guerra, pallatavellone, go-back, uni-hockey, badminton, baseball, calcetto, ecc.. Esercizi individuali con il proprio attrezzo	Palestra ed attrezzi idonei	
2	Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	
3	Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	
4	Atletica: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei salti e dei lanci. Esercizi per l'acquisizione della tecnica delle corse	Palestra ed attrezzi idonei	
5	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica in classe con libro di testo	

Prova sommativa

Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo e pallacanestro	Prove pratiche attraverso esercizi e test motori in palestra
Valutazione del gioco	Griglie di osservazione
Atletica test di verifica sulla tecnica delle discipline apprese	Griglie di osservazione e misurazione
Verifica sulla tecnica e i tempi delle corse	
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semi-strutturata

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

Titolo: comunicazione ed espressività corporea

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro proposto Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto Aver sviluppato almeno ad un livello minimo le capacità condizionali Scioltezza e disinvoltura nel muoversi nello spazio Conoscere e riconoscere la differenza tra contrazione e decontrazione
---	--



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



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 contesti ambientali e alle diverse tipologie di utenza. 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
Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico. Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni. Agire per favorire il superamento di stereotipi e pregiudizi in ambito scolastico e nei contesti di vita quotidiana. Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità. Realizzare semplici attività di animazione ludica e sociale in contesti noti.	Essere in grado di percepire il ritmo del movimento. Memorizzare ed eseguire semplici sequenze motorie. Costruire sequenze motorie/coreografiche abbinata al ritmo musicale Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvolta nei movimenti. Utilizzare il corpo per esprimersi. Ascoltare attivamente e comunicare in modo non conflittuale. Esporre le proprie idee all'interno di un gruppo di lavoro osservando le regole dello scambio comunicativo	Modi, forme e funzioni della comunicazione Espressione corporea: i ritmi delle danze e coreografie Espressione corporea: conoscere le basi del laboratorio teatrale
	OBIETTIVI MINIMI: Farsi coinvolgere dal lavoro proposto; eseguire semplici sequenze motorie; partecipare a progettazioni espressive di classe anche con piccoli ruoli	

Processo didattico

Le attività in grassetto saranno fattibili anche in DAD

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Percezione corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio). Laboratorio teatrale: rappresentazione di azioni, situazioni, stati d'animo; gioco "dell'assassino" e giochi di imitazione.	In classe e in palestra	
2	Elementi di acro-sport Elementi di ginnastica/danza a ritmo con la musica (aerobica, step) Elementi di danze e coreografie	Palestra o classe e musiche DAD a casa	
3	Laboratorio teatrale: progetti di classe su recitazioni e letture	In classe o DAD a casa	

Prova sommativa

Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Osservazione della partecipazione e del coinvolgimento	Griglie di osservazione
Valutazione dell'esecuzione tecnica degli esercizi	Griglia di valutazione



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 5

Titolo: sicurezza e salute; rispetto di regole

N. ore previste: indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze

Essere consapevoli di come ci si comporta in ambiente scolastico.
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: Riconoscere l'importanza delle regole per una convivenza civile e per poter giocare insieme. Operare in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene e di salvaguardia ambientale, prevenendo eventuali situazioni di rischio. **Essere consapevole della situazione emergenziale di Covid in cui ci troviamo. Conoscere e rispettare le norme anti-Covid e di conseguenza comportarsi in modo sicuro e rispettoso.**

Competenze	Abilità	Conoscenze
<p>Saper rispettare le norme di comportamento da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante all'inizio dell'anno scolastico.</p> <p>Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti ovvero assumere condotte nel rispetto delle norme di sicurezza limitando i comportamenti a Rischio.</p> <p>Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età.</p> <p>Identificare le caratteristiche multifattoriali e multidimensionali della condizione di benessere psico-fisico-sociale.</p> <p>Collaborare all'attuazione di programmi di prevenzione primaria nei propri ambiti di vita</p>	<p>Controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri distinguendo le diverse tipologie di rischi e di pericoli.</p> <p>Sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri.</p> <p>Descrivere stili di vita sani in rapporto all'età</p> <p>Riconoscere le norme della sicurezza come condizione del vivere civile.</p> <p>OBIETTIVI MINIMI: sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri senza creare situazioni di pericolo per se stessi e per gli altri soprattutto nella situazione attuale rispettando le norme anti-Covid di comportamento in palestra.</p>	<p>Conoscere le norme scolastiche ed essere consapevoli dell'importanza del loro rispetto.</p> <p>Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.</p> <p>Conoscere i principi generali del riscaldamento motorio.</p> <p>Conoscere i principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra.</p> <p>Concetto di salute: aree del corpo, mente, affettività e socialità ovvero la salute come benessere bio-psicosociale e le sue caratteristiche multifattoriali e multidimensionali.</p> <p>I rischi della sedentarietà</p> <p>Il movimento come prevenzione</p> <p>Principi di una corretta e regolare attività fisica</p> <p>Scegliere la propria attività</p>



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



Processo didattico

Tutte le attività proposte saranno fattibili anche in DAD. Alcune attività rientrano nell'UDA di educazione civica "rispetto, regole e norme"

Piano operativo

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Importanza delle regole e del loro rispetto per la buona convivenza: norme scolastiche, comportamento e igiene della persona in palestra, norme anti-Covid	Dialogo in classe	1
2	I principi del riscaldamento e dell'avviamento motorio come prevenzione agli infortuni	In palestra e in classe all'inizio dell'anno	1
3	Il benessere sociale: comunicare e star bene nel gruppo classe attraverso attività di cooperative learning	In palestra, in classe o DAD a casa	
4	Ed. posturale e ginnastica correttiva	In palestra o DAD a casa	
5	Visione di un film e discussione sull'importanza del rispetto e riconoscimento dei ruoli	DAD asincrona a casa	

Prova sommativa

Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifica scritta sulle conoscenze e competenze	Prova scritta semi-strutturata Scheda film
UDA educazione civica	
Test posturale	Scheda posturale

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N° 6

Titolo: ambiente naturale

N. ore previste: indefinito

Periodo di realizzazione: Periodo dell'anno fattibile

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Riconoscere l'ambiente in cui ci si trova e saper abbigliarsi in modo appropriato. Partecipare alle iniziative proposte ed organizzate.
---	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Saper lavorare in ambienti all'aperto. Acquisire sicurezze e competenze nelle attività svolte in ambiente naturale.
--

Competenze	Abilità	Conoscenze
Fare attività fisica adattandosi all'ambiente esterno. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale anche attraverso uscite didattico-sportive.	Sperimentare e sviluppare nuove abilità in ambienti naturali diversi OBIETTIVI MINIMI: affrontare con serenità le esperienze di attività svolte all'aperto e di attività nelle uscite didattiche in ambiente naturale	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale conoscendo e rispettando l'ambiente



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



Processo didattico

Questa unità formativa è per il momento attuabile in didattica in presenza e solamente proponendo le attività non barrate.

Piano operativo

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Trekking in montagna con il CAI	Uscita didattica	
2	Arrampicate e traslocazioni in un parco avventura	Uscita didattico-sportiva in un parco avventura	
3	Attività motorie svolte nel cortile della scuola Camminate e attività all'aperto sul territorio comunale	Cortile scuola Territorio Inveruno (parco, strade, ecc..)	
4	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Campestre Nuoto in piscina Attività sui campi da sci	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Valutazione delle competenze	Scheda di osservazione