



## 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)



Tutta la programmazione è condizionata dall'emergenza sanitaria Covid e dalle disposizioni ministeriali

<b>Classe: IB</b> <b>CORSO: IPIA</b> <b>Docente ORLANDO PIETRO</b>	<i>Asse LINGUAGGI</i> materia: SCIENZE MOTORIE
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data 20 Novembre verbale n° 1</i>

### 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** ANNO SCOLASTICO 2020/21

**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 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 più o meno complesse. Riconoscere 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 generali: Conoscere il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve. Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento (app. cardiocircolatorio e respiratorio)  Obiettivi minimi: Conoscere le potenzialità del movimento. Conoscere in generale le 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 a corpo libero e con piccoli attrezzi. Grandi giochi non codificati. Esercizi di irrobustimento a carico naturale. Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching. Corse veloci e staffette.	Palestra ed attrezzi idonei	anno scolastico 2020/21



## 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)



	Giochi di velocità.		
2	Il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve.	L'apparato muscolo-scheletrico, apparato respiratorio. Lezione teorica in Dad e in classe con libro di testo, con proiezioni al pc.	indefinito
3			
4			
5			

### Prova sommativa di fine unità

Tipologia	Test di Cooper- corsa campestre- serie di test sulla forza- test di mobilità- test di corsa veloce e anaerobica.
Prova scritta	Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze.
Prova orale	Per recupero insufficienze della prova scritta (DAD).

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

## UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2

### Titolo: IL MOVIMENTO

**N. ore previste** INDEFINITO

**Periodo di realizzazione** ANNO SCOLASTICO 2020/21

#### 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 corrette, efficaci, fluide ed economiche nelle diverse situazioni di problem solving. Sapersi muovere con coordinazione generale, ovvero organizzare, regolare e controllare il movimento	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculopodalica e culomanuale);	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](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)



del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere l'obiettivo.	coordinazione spazio-temporale.	
---	---------------------------------	--

### 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. Elementi di acrosport. Elementi di giocoleria. Elementi del parkour.	Palestra ed attrezzi idonei	
2	La coordinazione e l'equilibrio	Palestra	
3			
4			
5			

### Prova sommativa di fine unità

Tipologia	TEST COORDINATIVI
Prova scritta	PROVA SCRITTA SULLA VALUTAZIONE DELLE CONOSCENZE
Prova orale	

\* 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.

### 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
---	--



## 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)



Conoscere e saper eseguire in modo generale i fondamentali principali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro)

### 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 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. 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.</p> <p>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.</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>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

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, pallatabellone, goback, unihockey, badminton, baseball, calcetto, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	6
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	10
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	10
4	Atletica: esercizi per l'acquisizione 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



## 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)



### Prova sommativa

Tipologia	Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo e pallacanestro Atletica test di verifica sulla tecnica delle discipline apprese
Prova scritta	prova scritta sulla valutazione delle conoscenze
Prova orale	

**OBIETTIVI MINIMI:** • conoscere e riconoscere la differenza tra contrazione e decontrazione muscolare

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

**Titolo:** comunicazione ed espressività corporea

**N. ore previste** 8

#### Prerequisiti

**Periodo di realizzazione:** aprile/maggio

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 Scioltrezza e disinvoltura nel muoversi nello spazio Conoscere e riconoscere la differenza tra contrazione e decontrazione
---	---

#### 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 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	Essere in grado di percepire il ritmo del movimento. Memorizzare ed eseguire semplici sequenze motorie. Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvoltura 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: conoscere le basi del laboratorio teatrale



## 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)



ludica e sociale in contesti noti.		
------------------------------------	--	--

### Processo didattico

#### Piano operativo

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Percezione ed espressività 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.	Palestra ; musiche	Settembre e aprile
2	Elementi di acrosport e/o di ginnastica con la musica	Palestra ed attrezzi idonei	4

#### Prova sommativa

Tipologia	Valutazione della rappresentazione
Prova scritta	Valutazione delle conoscenze
Prova orale	

**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	Saper rispettare i compagni. 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
Saper rispettare le norme di comportamento da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante all'inizio	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.	Conoscere le norme scolastiche ed essere consapevoli dell'importanza del loro rispetto. Conoscere i principi igienici



## 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)



<p>dell'anno scolastico.          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.          Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età.          Identificare le caratteristiche multifattoriali e multidimensionali della condizione di benessere psico-fisico-sociale.          Collaborare all'attuazione di programmi di prevenzione primaria nei propri ambiti di vita</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.          Descrivere stili di vita sani in rapporto all'età          Riconoscere le norme della sicurezza come condizione del vivere civile.</p>	<p>essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica.          Conoscere i principi generali del riscaldamento motorio.          Conoscere i principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra.          Concetto di salute: aree del corpo, mente, affettività e socialità ovvero la salute come benessere bio-psicosociale e le sue caratteristiche multifattoriali e multidimensionali.          I rischi della sedentarietà          Il movimento come prevenzione          Principi di una corretta e regolare attività fisica          Scegliere la propria attività</p>
--	--	--

### 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	I principi di igiene e prevenzione I principi del riscaldamento e dell'avviamento motorio. Il benessere sociale: star bene e comunicare nel gruppo	In palestra e in classe all'inizio dell'anno	2
2	Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese, pertiche, tappetoni); il parkour	Palestra e grandi attrezzi	2
3	Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.	Palestra ed attrezzi idonei	2
4	Lezioni teoriche su: Concetto di salute I rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione Scegliere la propria attività	Lezioni teoriche in classe, in Dad, con il libro	2?

### Prova sommativa

Tipologia	Valuazione sulle conoscenze
Prova scritta	prova scritta sulla valutazione delle conoscenze
Prova orale	



## 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)



**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:** ANNO SCOLASTICO 2020/21

#### 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 conoscendo e rispettando l'ambiente

#### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Arrampicate e traslocazioni in un parco avventura	Uscita didattico-sportiva in un parco avventura	aprile-maggio
2	Attività di orientamento per il paese di Inveruno	Organizzazione di un'uscita sul territorio di Inveruno	
3	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Campestre Attività sui campi da sci	

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