



## 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: 1CGC</b><br><b>CORSO GRAFICA E COMUNICAZIONE</b><br><b>Docente Luigi Altamura</b> | <i>Asse dei linguaggi</i><br>materia: Scienze Motorie e Sportive |
| <i>Delibera Riunione di materia:</i>   | <i>data 1/12/2020 verbale n° _____</i>                           |

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1

**Titolo: PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**N. ore previste** \_\_\_\_\_

**Periodo di realizzazione** intero anno scolastico

#### Prerequisiti

|   |  |
|---|--|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Possedere un sufficiente livello di capacità motorie coordinative e condizionali. Saper utilizzare gli schemi motori di base per movimenti semplici. |
|---|--|

#### Esiti attesi

**COMPETENZA FINALE:** Utilizzare le conoscenze possedute sul corpo e le sue funzionalità, per ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare prestazioni sportive. Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

#### Obiettivi minimi:

- Ideare percorsi, circuiti, e giochi, utili a migliorare un aspetto della prestazione;
- Osservare, identificare e decodificare i messaggi verbali e non verbali nella comunicazione con i compagni di classe e con gli insegnanti;
- Esprimere le proprie emozioni e i propri stati d'animo attraverso l'utilizzo del linguaggio verbale e non verbale.

| Competenze  | Abilità  | Conoscenze   |
|---|--|--|
| Osservarsi reciprocamente individuando eventuali asimmetrie e vizi del portamento, da riportare poi su un foglio di rilevazione; Rilevare e confrontare con tabelle e grafici i dati delle pulsazioni a riposo subito dopo lo sforzo e dopo 1' e 3' minuti e formulare un'ipotesi personale sulle ragioni dei differenti andamenti. | Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da muscoli e articolazioni; Riconoscere e distinguere la differenza tra stiramento, contrazione e rilasciamento del muscolo; Controllare nei diversi piani dello spazio i movimenti permessi dalle articolazioni; Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento; Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo; Utilizzare il lessico specifico della disciplina. | L'organizzazione del corpo umano; Anatomia e fisiologia dei principali sistemi e apparati; Principali paramorfismi e dismorfismi; Le fasi della respirazione; Rapporto tra respirazione e circolazione; Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro; Il linguaggio specifico della disciplina (posizioni, movimenti, atteggiamenti, ecc.). |
| Ideare percorsi, circuiti o giochi utili a sviluppare specifiche capacità coordinative richieste dall'insegnante; Ideare percorsi, circuiti o giochi servendosi di piccoli  | Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare le diverse parti del corpo; Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo; Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo;   | Gli schemi motori e le loro caratteristiche; La differenza tra contrazione e decontrazione; Le capacità motorie; Principi e fasi dell'apprendimento motorio.   |



## 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>attrezzi o oggetti informali, per sviluppare le capacità coordinative richieste dal docente;<br/>         Ideare percorsi, circuiti o giochi per sviluppare la capacità condizionale richiesta dal docente.</p>  | <p>Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate.;<br/>         Adattare il movimento a variabili spaziali e temporali;<br/>         Controllare e dosare l'impegno in relazione alla durata della prova;<br/>         Utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare le capacità motorie condizionali.</p> |   |
| <p>Osservare, identificare e decodificare i messaggi non verbali di uno spezzone di film, e illustrare poi alla classe le proprie deduzioni motivandole;<br/>         Rappresentare differenti stati d'animo, che devono essere decodificati e riconosciuti dai compagni.</p> | <p>Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale;<br/>         Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo;<br/>         Utilizzare tecniche di espressione corporea;<br/>         Utilizzare volontariamente gli elementi corporei, spaziali e temporali del linguaggio del corpo.</p>    | <p>Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale;<br/>         La comunicazione sociale (prossemica);</p> |

### Processo didattico

| Piano operativo |   |   |        |
|-----------------|---|---|--------|
| Fasi            | Attività  | Sede e strumenti  | N. ore |
| 1               | Lezione o videolezione (DAD)  | Aula, device, libro di testo, piccoli attrezzi, cronometro, flessometro (*) |        |
| 2               | Ricerca individuale e di gruppo   | *   |        |
| 3               | Visione di video, lettura di articoli, discussione  | *   |        |
| 4               | Presentazione di elaborati  | *   |        |
| 5               | Attività pratiche: <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo per il miglioramento delle cap. motorie coordinative e condizionali;</li> <li>- percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi;</li> <li>- test fisici;</li> <li>- giochi non codificati.</li> </ul> | *   |        |

### Prova sommativa di fine unità

|               |  |
|---------------|--|
| Tipologia     |  |
| Prova scritta | Semistrutturata  |
|               |  |
| Prova pratica | Test fisici (valutazione e autovalutazione)<br>Esecuzione di percorsi/circuiti |



## 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. 2

**Titolo: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

N. ore previste \_\_\_\_\_

Periodo di realizzazione intero anno scolastico

#### Prerequisiti

|   |   |
|---|---|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Possedere un sufficiente livello di preparazione dei fondamentali individuali e di squadra degli sport più praticati. |
|---|---|

#### Esiti attesi

**COMPETENZA FINALE:** Praticare sport individuali e di squadra, privilegiando la componente educativa. Saper assumere diversi ruoli e relative responsabilità sia nell'arbitraggio che nei compiti di giuria. Nell'ambito degli sport di squadra, applicare strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche, dimostrando predisposizione al confronto, all'assunzione di responsabilità personali e alla collaborazione nel gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.

#### Obiettivi minimi:

- Partecipare a una partita/torneo collaborando con i compagni e mettendo a disposizione della squadra le proprie potenzialità;
- Riconoscere durante una partita eventuali falli e saperli sanzionare;
- Agire in modo responsabile nei confronti del gruppo-classe ed essere consapevole dei propri punti di debolezza e potenzialità.

| Competenze  | Abilità  | Conoscenze  |
|---|--|---|
| Partecipare a un torneo di classe organizzando due squadre di livello omogeneo e coinvolgendo tutti i compagni;<br>Ideare e proporre un'attività sportiva in cui sia necessario adattare le regole per consentire la partecipazione di tutti i compagni, anche quelli con disabilità. | Adattarsi a regole e spazi differenti per consentire la partecipazione di tutti;<br>Eseguire e controllare i fondamentali individuali di base degli sport;<br>Praticare in forma globale vari giochi sportivi;<br>Applicare le regole degli sport praticati.     | I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati;<br>La terminologia e le regole principali degli sport praticati. |
| Arbitrare una partita individuando e sanzionando i falli e le infrazioni più importanti;<br>Svolgere il compito di osservatore rilevando e compilando un foglio di lavoro.  | Riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati;<br>Adeguate il comportamento motorio al ruolo assunto;<br>Riconoscere falli e infrazioni durante le esercitazioni e la partita/gara;<br>Osservare, rilevare e giudicare un'esecuzione motoria e/o sportiva. | I gesti arbitrali dello sport praticato;<br>Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte.                        |



## 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>Affrontare un incontro, utilizzando una strategia messa a punto in accordo con i compagni, sulla base delle caratteristiche tecniche e fisiche degli avversari;<br/>         Esprimere la propria opinione motivandola, sulle ragioni della vittoria o della sconfitta e confrontarsi con i compagni.<br/>         Individuare punti di debolezza e di forza degli avversari e saperli esprimere argomentando;<br/>         Identificare elementi critici della prestazione dei compagni e identificare possibili correzioni motivando le proposte.</p> | <p>Utilizzare intenzionalmente cambi di velocità e direzione;<br/>         Identificare le informazioni pertinenti e utili all'esecuzione motoria;<br/>         Collaborare nel gruppo per raggiungere un risultato di squadra.<br/>         Accettare le decisioni arbitrali con serenità;<br/>         Analizzare obiettivamente il risultato di una performance o di una partita;<br/>         Rispettare indicazioni, regole, turni.<br/>         Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità.</p> | <p>Semplici principi tattici degli sport praticati;<br/>         Le abilità necessarie al gioco;<br/>         Le regole e il fair play;<br/>         I diversi aspetti di un evento sportivo (gioco, preparazione, arbitraggio, informazione..).</p> |
|--|--|--|

### Processo didattico

| Piano operativo |  |   |        |
|-----------------|--|---|--------|
| Fasi            | Attività   | Sede e strumenti  | N. ore |
| 1               | Lezione o videolezione (DAD)   | Aula, device, libro di testo, piccoli attrezzi, cronometro, flessometro (*) |        |
| 2               | Ricerca individuale e di gruppo  | *   |        |
| 3               | Visione di video, lettura di articoli, discussione   | *   |        |
| 4               | Presentazione di elaborati   | *   |        |
| 5               | Attività pratiche: <ul style="list-style-type: none"> <li>- esercitazioni individuali, a coppie e in Gruppo per il miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali;</li> <li>- percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi;</li> <li>- simulazioni di gioco</li> <li>- esercitazioni in forma globale e analitica per il miglioramento tecnico-tattico degli sport di squadra e individuali.</li> </ul> | *   |        |

### Prova sommativa di fine unità

|               |   |
|---------------|---|
| Tipologia     |   |
| Prova scritta | Semistrukturata                                   |
|               |   |
| Prova pratica | Gare di istituto, partite, tornei                 |
|               | Percorsi, circuiti, proposte pratiche, correzioni |



## 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: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

N. ore previste \_\_\_\_\_

Periodo di realizzazione intero anno scolastico

#### Prerequisiti

|   |   |
|---|---|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Riconoscere in modo generale i benefici derivanti dalla pratica di attività fisica e da una sana alimentazione. |
|---|---|

#### Esiti attesi

**COMPETENZA FINALE:** Applicare i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale.

Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Riconoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

#### Obiettivi minimi:

- Sfruttare le conoscenze acquisite per condurre uno stile di vita sano;
- Costruire una dieta sana in base alle proprie necessità;
- Svolgere l'attività fisica nel rispetto delle norme di sicurezza.

| Competenze  | Abilità  | Conoscenze   |
|---|--|--|
| Effettuare la corretta assistenza a un compagno in diverse semplici attività (esecuzione di un gesto motorio, misurazione, recupero di attrezzi in attività di lancio ecc.);<br>Videoregistrare e individuare i comportamenti virtuosi o censurabili in vari contesti stradali e suggerirne possibili modalità di correzione.   | Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento di istituto;<br>Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni;<br>Prestare una responsabile assistenza al lavoro dei compagni.                             | I principi fondamentali della sicurezza in palestra;<br>Le norme della sicurezza stradale.   |
| Proporre e dimostrare esercizi a corpo libero, curandone la corretta esecuzione e postura e correggendo l'esecuzione del compagno;<br>Costruire una dieta equilibrata in base alle proprie necessità da seguire per un periodo di tempo dato, motivandone gli obiettivi e le ragioni delle scelte effettuate;<br>Identificare, scegliere e proporre una serie di esercizi da eseguire in circuito, volti a perseguire un obiettivo specifico; | Applicare i comportamenti di base riguardo l'abbigliamento, le scarpe, la comodità, l'igiene, l'alimentazione e la sicurezza;<br>Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette;<br>Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie. | Il concetto di salute dinamica;<br>I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute;<br>Norme igieniche per la pratica sportiva;<br>Principali norme per una corretta alimentazione;<br>Il rapporto tra allenamento e prestazione;<br>Il rischio della sedentarietà;<br>Il movimento come prevenzione;<br>Il doping e i suoi effetti;<br>Forme, pratiche e sostanze vietate nel doping. |



## 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)



|   |  |  |
|---|--|--|
| Spiegare con esempi pratici la differenza tra un allenamento rivolto alla competizione e quello indirizzato al mantenimento della salute. |  |  |
|---|--|--|

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

#### Titolo: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

N. ore previste \_\_\_\_\_

Periodo di realizzazione secondo pentamestre

#### Prerequisiti

|   |   |
|---|---|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Essere predisposti a svolgere attività pratiche in ambiente naturale. |
|---|---|

#### Esiti attesi

|  |
|--|
| <b>COMPETENZA FINALE:</b> Sapersi orientare in contesti diversificati coltivando un rapporto corretto con l'ambiente naturale, praticando attività motoria e sportiva. |
|--|

#### Obiettivi minimi:

- Compiere un'escursione in ambiente naturale utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi;
- Praticare attività fisica in ambiente naturale assumendo un comportamento responsabile;

| Competenze   | Abilità  | Conoscenze  |
|--|--|---|
| Compiere un'escursione in ambiente naturale utilizzando una carta topografica e/o bussola per orientarsi;<br>Sulla base delle esperienze degli allievi, preparare un pieghevole che illustri e proponga attività sportive in ambiente naturale;<br>Ricerca e illustrare le caratteristiche delle diverse attività che è possibile svolgere in ambiente naturale. | Orientarsi con l'uso di una bussola;<br>Adeguare abbigliamento e attrezzatura alle diverse attività e alle condizioni meteo;<br>Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, ciclismo, snowboard, nuoto, immersione, vela, kayak ecc. | Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche;<br>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.; |
| Elaborare il foglio informativo relativo a un'uscita in ambiente naturale da realizzare specificando le caratteristiche del percorso, calcolando i   | Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti;<br>Collegare le nozioni provenienti da discipline diverse.   | La relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, medicina, scienze ecc.   |



## 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)



tempi di effettuazione,  
l'abbigliamento necessario, le  
norme di sicurezza da seguire  
ecc.;

Individuare ed elencare tutti  
gli elementi e le fasi  
organizzative necessarie per  
preparare un'uscita in  
ambiente naturale, da  
utilizzare come riferimento  
per uscite analoghe nello  
stesso istituto.

IL DOCENTE

LUIGI ALTAMURA