

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



<b>Classe: 1DGC</b> Coordinatore di materia: Migliore Vito	<i>indirizzo:</i> servizi socio-sanitari <i>materia:</i> scienze motorie e sportive
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data novembre 2020</i>

Tutta la programmazione è condizionata dall'emergenza covid in corso e dalle disposizioni ministeriali pubblicate in merito

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

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1**  
**Titolo: Il corpo, la sua espressività e le capacità 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
Svolgere attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimere le azioni attraverso la gestualità. Riconoscere i test motori per la valutazione funzionale  Orientarsi negli ambiti motori e sportivi, utilizzando le tecnologie e riconoscendo le variazioni fisiologiche e le proprie potenzialità	Elaborare risposte motorie efficaci e riconoscendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva, assumere posture corrette  Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive	Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche, capacità motorie (coordinative e condizionali)  Conoscenze elementari di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore e dei sistemi cardio-circolatorio e respiratorio.  Conoscere le funzioni fisiologiche in relazione al movimento e i principali paramorfismi e dismorfismi

**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. Esercizi di irrobustimento a carico naturale. Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching. Corse veloci e staffette. Giochi di velocità.	Palestra ed attrezzi idonei; DAD a casa	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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



2	Il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve. L'apparato locomotore, cardio-circolatorio e respiratorio	Lezione teorica in classe con libro di testo. Condivisione su classroom di video. Lezioni con Kahoot e collegamento ipertestuale	
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**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.

**OBIETTIVI MINIMI:** • sviluppare gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2**  
**Titolo: Il movimento**

**N. ore previste** indefinito

**Periodo di realizzazione:** tutto l'anno

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Dimostrare interesse ed impegno al lavoro pratico Dimostrare una partecipazione corretta. Avere una sufficiente ed elementare strutturazione del proprio schema corporeo, percezione di sé e sviluppo sociale. 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 nelle situazioni di partenza. Sapersi muovere con coordinazione generale ovvero organizzare regolare e controllare il movimento.	Sviluppare le capacità coordinative speciali	Conoscere le capacità coordinative generali e speciali

**Processo didattico**

**Piano operativo**

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



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 DAD	Tutto l'anno
2	La coordinazione e l'equilibrio	Lezioni teorica in classe con libro di testo	

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi	Test motori*
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

\* 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.

**OBIETTIVI MINIMI:** conoscere e saper eseguire i fondamentali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro e calcio)

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 3**

**Titolo: gioco, gioco-sport e sport**

**N. ore previste** indefinito

**Periodo di realizzazione:** gennaio-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 in modo generale i fondamentali principali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro e calcio)
-------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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.

**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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



Competenze	Abilità	Conoscenze
<p><b>Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico</b> 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. 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. Migliorare la socializzazione ed il senso di appartenenza ad un gruppo.</p>	<p><b>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale</b> Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative. Acquisire e migliorare i fondamentali individuali della disciplina sportiva adattandoli alle proprie capacità e alle esigenze, tempi e spazi di cui si dispone. Utilizzare il lessico specifico della disciplina</p>	<p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra di alcuni sport Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati. Conoscere l'importanza dell'aspetto ludico nell'attività del bambino  Conoscere l'aspetto educativo, la struttura, l'evoluzione dei giochi e degli sport</p>

**Processo didattico**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, pallatabellone, goback, unihockey, badminton, baseball, ecc..	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	Calcio: 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	
5	Atletica: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra ed attrezzi idonei	
6	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica applicata all'attività in palestra	

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifica sui fondamentali individuali	Prova pratica attraverso esercizi e test

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



della pallavolo, pallacanestro e calcio	motori
Atletica test di verifica sulla tecnica delle discipline apprese	griglie di misurazione
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

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

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N 4**

**Titolo: sicurezza e salute; rispetto delle regole**

**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. Essere consapevole della situazione emergenziale di Covid in cui ci troviamo.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Saper rispettare le norme di comportamento da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante all'inizio dell'anno scolastico. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti <b>ovvero assumere condotte nel rispetto delle norme di sicurezza limitando i comportamenti a Rischio.</b> Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero <b>rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Identificare le caratteristiche multifattoriali e</b>	Controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri <b>distinguendo le diverse tipologie di rischi e di pericoli.</b> Sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri. <b>Descrivere stili di vita sani in rapporto all'età</b> <b>Riconoscere le norme della sicurezza come condizione del vivere civile.</b> <b>Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi...) per migliorare l'efficienza psico-fisica-</b>	Conoscere le norme scolastiche ed essere consapevoli dell'importanza del loro rispetto. 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. Conoscere i principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra. Concetto di salute: aree del corpo, mente, affettività e socialità ovvero <b>la salute come benessere bio-psicosociale e le sue caratteristiche multifattoriali e multidimensionali.</b> I rischi della sedentarietà

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



<b>multidimensionali della condizione di benessere psico-fisico-sociale. Collaborare all'attuazione di programmi di prevenzione primaria nei propri ambiti di vita</b>		Il movimento come prevenzione <b>Principi di una corretta e regolare attività fisica</b> Scegliere la propria attività
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Processo didattico**

Il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte è perseguibile ad ogni lezione.

In particolare:

<b>Piano operativo</b>			
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	
2	Il benessere sociale	In palestra, in classe, in DAD	

**Prova sommativa**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>ARTICOLAZIONE DELLA PROVA</b>
Verifica scritta sulle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

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

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N 5**

**Titolo: Attività in 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**

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



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 <b>conoscendo e rispettando l'ambiente</b>

**Processo didattico**

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	Organizzazione di un'uscita sul territorio di Inveruno	
4	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Campestre Nuoto in piscina Attività sui campi da sci	

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

Alcune attività rientrano nell'UDA multidisciplinare della classe 1DGC che avrà per tema "Siamo tutti migranti".

**ATTIVITA':**

- lezioni frontali;
- lezione pratica in palestra. Richiesta di invenzione di un nuovo gioco ed esposizione ai compagni (se è possibile nella pratica);
- visione di un film (Diego Armando Maradona) con discussione.