

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

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

<b>Classe: IIA</b> <b>CORSO IPIA</b> <b>Docente ORLANDO PIETRO</b>	<b>Asse LINGUAGGI</b> 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:** 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)
---	--

#### 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 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)	Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento in particolare apparato cardiocircolatorio e respiratorio Conoscere le 4 capacità condizionali in generale

#### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

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. Giochi di velocità.	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno
2	Ripasso degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio Le 4 capacità condizionali: conoscenze generali	Lezione teorica in classe o in Dad, con libro di testo	6 totali

### Prova sommativa

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	

\* 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:** ottobre - maggio

#### 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.	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento;	Conoscere le capacità coordinative generali e specifiche

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

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 del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere l'obiettivo.	ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculopodalica e oculomanuale); 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	Tutto l'anno
2	Le capacità coordinative e le percezioni	Lezioni teorica in classe o in Dad con libro di testo	Circa 4 totali

### Prova sommativa

Tipologia	Test coordinativi, Test scritti a risposta multipla
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.

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

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

**Esiti attesi**

**COMPETENZA FINALE:** Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale. 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><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>Individuare le attività fisiche e sportive come mezzi educativi e di animazione sociale.</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 gli aspetti essenziali della struttura e della evoluzione dei giochi e degli sport di rilievo nazionale e della tradizione locale. Conoscere le principali regole, tecniche nonché la terminologia specifica delle discipline affrontate.</p>

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi di gruppo: pallaguerra, pallatabellone, goback, unihockey, badminton, calcetto, baseball, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	6
2	Pallacanestro: esercizi per il miglioramento 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	8
3	Pallavolo: esercizi per il miglioramento 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	8
4	Atletica: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra ed attrezzi idonei	6
5	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica in classe con libro di testo	7

### Prova sommativa

Tipologia	Verifica pratica attraverso esercizi e test motori sui fondamentali individuali della pallavolo, 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 6

Periodo di realizzazione: 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 Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri 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

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

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><b>Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico</b>  Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni.</p> <p><b>Agire per favorire il superamento di stereotipi e pregiudizi in ambito scolastico e nei contesti di vita quotidiana.</b>  Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità.</p> <p><b>Realizzare semplici attività di animazione ludica e sociale in contesti noti.</b></p>	<p>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.</p> <p><b>Ascoltare attivamente e comunicare in modo non conflittuale.</b>  <b>Esporre le proprie idee all'interno di un gruppo di lavoro osservando le regole dello scambio comunicativo</b></p>	<p><b>Modi, forme e funzioni della comunicazione</b></p> <p>Espressione corporea: conoscere le basi del laboratorio teatrale</p>

### 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).	Palestra	1
2	Giochi energizer di espressione e socializzazione	Palestra	1
3	Giochi espressivi per bambini	Palestra	1

### Prova sommativa

Tipologia	Realizzazione di una serie di coreografie musicali
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:** 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

Conoscere le norme scolastiche ed essere consapevoli dell'importanza del loro rispetto.  
Saper rispettare le norme di comportamento da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante all'inizio dell'anno scolastico.  
Saper rispettare i compagni (e le compagne) e i loro tempi.  
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
<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 <b>ovvero assumere condotte nel rispetto delle norme di sicurezza limitando i comportamenti a rischio.</b></p> <p>Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero <b>rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di</b></p>	<p>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></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><b>Descrivere stili di vita sani in rapporto all'età</b></p> <p><b>Riconoscere le norme della sicurezza come condizione del vivere civile.</b></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 <b>la salute come benessere bio-psicosociale e le sue caratteristiche</b></p>

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

<b>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</b>		<b>multifattoriali e multidimensionali.</b> I rischi della sedentarietà 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:

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.	Palestra ed attrezzi idonei	2
2	Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese, pertiche, tappetoni).	Palestra e grandi attrezzi	2
3	Discussione sul concetto di Benessere e Salute	<b>UDA multidisciplinare educazione benessere e salute</b>	4

### Prova sommativa

Tipologia	
Prova scritta	Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze
Prova orale	

Nessuna verifica pratica specifica, tuttavia nella valutazione finale si terrà conto degli esiti individuali in termini di competenze e abilità.

**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:** 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

	<b>IIS Inveruno</b> Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI) Tel. 02 97 28 81 82 – Tel. 02 97 28 53 14 E-mail <a href="mailto:miis016005@istruzione.it">miis016005@istruzione.it</a> - PEC <a href="mailto:miis016005@pec.istruzione.it">miis016005@pec.istruzione.it</a> Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 <a href="http://www.iisinveruno.edu.it">www.iisinveruno.edu.it</a>
	

**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	Da definire	Proposta di Uscita didattico-sportiva	1 giornata
2	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Campestre Nuoto in piscina Attività sui campi da sci	Da definire

QUESTE ATTIVITA' SARANNO SVOLTE SE E QUANDO LA SITUAZIONE SANITARIA, LEGATA AL COVID19, LO PERMETTERANNO.

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