



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



Classe: 3CGC CORSO Grafica e Comunicazione Docente Luigi Altamura	<i>Asse dei linguaggi</i> materia: Scienze Motorie e Sportive
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data 1/12/2020 verbale n° _____</i>

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

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1

Titolo: PERCEZIONE DI SÉ E 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. Conoscere gli schemi motori di base e saperli utilizzare per eseguire sequenze di movimenti semplici.
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: eseguire movimenti complessi, applicare correttamente alcune metodiche di allenamento, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Saper valutare la propria prestazione, confrontandola con le appropriate tabelle di riferimento. Svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

Obiettivi minimi:

- eseguire un percorso e o circuito che stimoli le capacità motorie coordinative e condizionali;
- eseguire movimenti individualmente e in gruppo che stimolino la capacità di equilibrio;
- saper autovalutare la propria prestazione e riconoscere eventuali errori da correggere;
- eseguire individualmente e in gruppo sequenze di movimenti coreografati a ritmo di musica;
- esprimersi utilizzando correttamente il linguaggio verbale e/o non verbale.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Ideare ed eseguire un percorso o un circuito che stimoli le capacità coordinative; Ideare ed eseguire un percorso o un circuito che stimoli le capacità condizionali; Riconoscere e illustrare alla classe come la persona reagisce e si adatta alla perdita di equilibrio utilizzando esempi pratici; Ideare, costruire e realizzare una concatenazione coreografica di figure statiche e dinamiche di acrosport da eseguire collettivamente di fronte a una giuria.	Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori; Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi; Mantenere e recuperare l'equilibrio in situazioni diverse e non abituali; Mantenere e controllare le posture assunte; Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti; Riconoscere in quale fase dell'apprendimento ci si trova; Padroneggiare gli aspetti verbali della propria capacità espressiva.	Definizione e classificazione del movimento; Capacità di apprendimento e controllo motorio; Capacità condizionali; Capacità coordinative; Capacità espressivo-comunicative.



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



In seguito a dei test motori, individuare e proporre una sequenza di esercizi adatta a potenziare le capacità condizionali più carenti, motivandone le scelte.	Eeguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi; Eeguire esercizi utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento; Individuare muscoli agonisti, antagonisti e sinergici nei principali movimenti;	I muscoli e la loro azione; La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare; Tipologie di piani di allenamento; La struttura di una seduta di allenamento; L'allenamento delle capacità condizionali.
Saper inserire i dati dei risultati dei propri test motori in un foglio elettronico ed effettuare un'analisi alla luce di tabelle di riferimento date (oppure dei risultati dei compagni), commentando sui propri punti di forza e di debolezza e ipotizzando una soluzione per migliorare almeno un parametro.	Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati; Utilizzare fogli elettronici per memorizzare dati; Adeguare l'intensità di lavoro alla durata della prova; Controllare la respirazione durante lo sforzo adeguandola alla richiesta della prestazione.	Le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive; Apparato respiratorio ed esercizio fisico; Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico;
Ideare in piccoli gruppi ed eseguire una coreografia di danza su base musicale scelta dal docente; Ideare in piccoli gruppi ed eseguire una coreografia di danza su base musicale scelta dal docente; Rappresentare in piccoli gruppi un racconto letto in classe senza l'utilizzo della parola. I compagni spettatori valuteranno le capacità espressive dei compagni.	Controllare il corpo nello spazio regolando lo stato di tensione e rilassamento; Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione; Eeguire, interpretandola, una sequenza ritmico-musicale; Utilizzare i diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo.	Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (mimo, danza, teatro, circo ecc.)

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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi; - test fisici; - giochi non codificati. 	*	

Prova sommativa di fine unità



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



Tipologia	
Prova scritta	Semistrutturata
Prova pratica	Test fisici (valutazione e autovalutazione) Percorsi, circuiti, proposte pratiche, correzioni

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2

Titolo: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

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. Possedere un buon livello di capacità motorie coordinative e condizionali.
---	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: sfruttare il livello di prestazione raggiunto per ottenere un maggior coinvolgimento in ambito sportivo, collaborando e partecipando nell'organizzazione di competizioni scolastiche, nelle diverse discipline sportive o attività espressive. Saper agire autonomamente e responsabilmente nella risoluzione di problemi, nell'acquisizione e nell'interpretazione dell'informazione.

Obiettivi minimi:

- Saper praticare sport di squadra e individuali, nel rispetto delle regole e dei compagni;
- Saper riconoscere scorrettezze di gioco e saper ragionare sull'utilità o meno di un provvedimento disciplinare;
- Assumere un ruolo all'interno delle dinamiche di gruppo, con responsabilità.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Scegliere la specialità atletica più congeniale, porsi un obiettivo, dichiararlo, allenarsi per un periodo definito di tempo e verificarne il raggiungimento magari partecipando alle gare di istituto; Partecipare attivamente a un torneo di istituto; Assumere un ruolo (attore, ballerino, tecnico) all'interno di un progetto svolto in orario extracurricolare.	Partecipando attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche; Scegliere l'attività o il ruolo più adatto alle proprie capacità fisico-tecniche.	Le regole degli sport praticati; Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati.
Affrontare un'attività accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra.	Assumere ruoli all'interno del gruppo in relazione alle proprie capacità individuali; Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco;	La tattica di squadra delle specialità praticate; I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo.



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



	Partecipare e collaborare con i compagni per il raggiungimento di uno scopo comune.	
Saper illustrare con riflessioni personali, sotto forma di articolo di giornale o presentazione multimediale, come lo spirito di squadra e solidarietà appresi su un campo di gioco aprono l'individuo ai valori di comprensione universale, integrazione, tolleranza e democrazia. Saper adattare spazi, tempi e regole di un'attività sportiva per favorire la partecipazione di tutti i compagni, anche disabili.	Trasferire valori culturali, atteggiamenti personali e insegnamenti appresi in campo motorio, in altre sfere della vita; Interpretare criticamente un avvenimento o un evento sportivo e i fenomeni di massa legati all'attività motoria; Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo.	L'aspetto educativo e sociale dello sport; Principi etici sottesi alle discipline sportive; Sport come veicolo di valorizzazione delle diversità culturali, fisiche, sociali; La potenzialità riabilitativa e d'integrazione sociale dello sport per i disabili.
Praticare sport di squadra e individuali confrontandosi con gli altri e le regole, assumendosi responsabilità personali; Trasferire e ricostruire, tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi, tempi di cui si dispone.	Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato.	I fondamentali delle varie discipline sportive; Gli aspetti tecnico-tattici dei vari sport individuali e di squadra praticati.

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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi; - sport individuali - sport di squadra 	*	

Prova sommativa di fine unità

Tipologia	
Prova scritta	Semistrutturata



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



Prova pratica	Test fisici (valutazione e autovalutazione)
	Percorsi, circuiti, gare d'istituto, partite, tornei di istituto, arbitraggio
	Ricerca individuale e di gruppo

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. Possedere un buon livello di conoscenze della struttura e delle funzioni di sistemi e apparati. Saper percepire il rischio legato allo svolgimento di alcune attività
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale. Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria e altrui incolumità. Utilizzare in modo appropriato le conoscenze di primo soccorso.

Obiettivi minimi:

- organizzare le proprie attività quotidiane secondo scelte di vita sane;
- sensibilizzare coetanei e famigliari ad uno stile di vita sano;
- saper dimostrare le tecniche principali di primo soccorso.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Individuare e utilizzare contenuti per una campagna di utilità sociale per sensibilizzare i giovani a un corretto stile di vita.	Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute; Controllare e rispettare il proprio corpo.	Il concetto di salute dinamica; I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute.
Utilizzare l'assistenza attiva e passiva più idonea all'attività predisposta dall'insegnante.	Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni di coppia e di gruppo; Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro; Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo.	Le tecniche di assistenza attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo.
In gruppo individuare una tecnica di spostamento dell'infortunato, illustrandola e dimostrandola alla classe; In gruppo sviluppare un argomento di primo soccorso da presentare alla classe in forma sia espositiva che pratica.	Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso.	Il codice comportamentale del primo soccorso; Il trattamento dei traumi più comuni.

Processo didattico



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	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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi. 	*	

Prova sommativa di fine unità

Tipologia	
Prova scritta	Semistrutturata
Prova pratica	Ricerca individuale e di gruppo Presentazione di un elaborato o di un articolo di giornale. Creazione di un video

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

Titolo: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

N. ore previste _____

Periodo di realizzazione intero anno

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Possedere un buon livello di conoscenze della struttura e delle funzioni di sistemi e apparati.
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: affrontare esperienze motorie e organizzative di maggiore difficoltà, sia individualmente che in gruppo, dimostrando di avere un buon rapporto con la natura. Saper praticare attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

Obiettivi minimi:

- partecipare attivamente e responsabilmente ad attività in ambiente naturale;
- utilizzare efficacemente strumenti e/o programmi specifici per monitorare l'attività fisica svolta (es. Cardiofrequenzimetro).



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



Competenze	Abilità	Conoscenze
Organizzare e proporre un'uscita in ambiente naturale, scegliendo appropriatamente il percorso e predisponendo il servizio di assistenza tecnico necessario.	Muoversi in sicurezza in diversi ambienti; Orientarsi utilizzando una carta topografica o una bussola; Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo; Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta come escursionismo, arrampicata, sci, snowboard, ciclismo, pattinaggio, nuoto, immersione, vela, kayak ecc.	Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche; Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, nell'acqua (dolce e salata) ecc.
Individuare e presentare alla classe strumenti e/o programmi specifici di supporto allo svolgimento di attività sportive sia indoor sia outdoor.	Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta; Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.	Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare attività sportiva; Strumenti di supporto tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.).

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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo in ambiente naturale; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi. 	*	

Prova sommativa di fine unità

Tipologia	
Prova scritta	Semistrutturata
Prova pratica	Ricerca individuale e di gruppo, presentazione di un elaborato Creazione di un video

IL DOCENTE
 LUIGI ALTAMURA