

	<p>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</p>
	

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

<p>Classe: IVA CORSO IPIA Docente ORLANDO PIETRO</p>	<p>Asse <i>LINGUAGGI</i> materia: Scienze Motorie</p>
<p>Delibera Riunione di materia:</p>	<p>data 20 Novembre verbale n° 1</p>

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1
Titolo: Il corpo umano e le sue modificazioni

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: ottobre - maggio

Prerequisiti

<p>Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze</p>	<p>Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico Aver sviluppato almeno ad un livello minimo le capacità condizionali Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)</p>
--	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<p>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. Cercare di gestire in modo autonomo la fase di avviamento.</p>	<p>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)</p>	<p>Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento: apparato scheletrico-articolare Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento. Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento delle 4 capacità condizionali.</p>

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<p>Corsa continuata e a variazione di velocità. Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche).</p>	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno

	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
	

	Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching. Corse veloci e staffette. Grandi giochi non codificati		
2	Apparato scheletrico-articolare, apparato cardio-circolatorio, respiratorio Capacità motorie e grandi funzioni del corpo umano Teoria e metodologia dell'allenamento. Allenamento delle 4 capacità condizionali.	Lezione teorica in classe o in Dad con libro di testo, pdf, proiezione di filmati	8
3	UDA: La Donna Sportiva: una storia di conquiste	Lezioni frontali o in DAD, visione filmati, discussioni	4

Prova sommativa

Tipologia	Test di Coopeer- 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: Avere una completa acquisizione degli schemi motori di base (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. Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare) Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri.
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Elaborare risposte motorie corrette, efficaci, fluide ed	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione;	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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157 www.iisinveruno.edu.it
	

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.	differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculopodalica e oculomanuale); coordinazione spazio-temporale. Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi.	
---	---	--

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. Lezioni di psicomotricità	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno
2	Le capacità coordinative	Lezioni teorica in classe con libro di testo	Circa 2 totali

Prova sommativa

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.

OBIETTIVI MINIMI: • conoscere la tecnica dei fondamentali delle discipline sportive più comuni

--

	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
	

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 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
Saper utilizzare le abilità acquisite per interagire in modo cooperativo e/o oppositivo. 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.	Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative. Acquisire e migliorare i fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive affrontate. Utilizzare il lessico specifico della disciplina	Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi ed individuali affrontati. Conoscere le principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate.

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, thouchball, badminton, calcetto, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	6
2	Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	8

	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
	

3	Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali e di squadra 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 classeo in dad 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: Saper controllare l'emozionalità nelle varie situazioni

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
---	--

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.	Essere in grado di percepire e comprendere il ritmo e la fluidità coordinativa del movimento. Eseguire semplici sequenze motorie. Capacità di lavorare in gruppo. Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvoltura nei movimenti. Utilizzare il corpo per esprimersi.	Conoscere le forme del linguaggio. Conoscere le basi delle discipline espressivo-motorie anche con l'uso della musica.

	<p>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</p>
	

<p>Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità. Migliorare la socializzazione. Progettare e realizzare semplici attività di animazione ludica e sociale in contesti noti.</p>	<p>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</p>	
--	---	--

Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Basi di aerobica; elementi di danza e balli	Palestra e musica	4
2	Ideazione di una performance di gruppo	Palestra	4

Prova sommativa

Tipologia	Esecuzione di una coreografia a ritmo con la musica o di una performance artistica
Prova scritta	Prova scritta sulla 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

<p>Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze</p>	<p>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. Saper individuare e distinguere gli attrezzi di lavoro . Saper prestare un ascolto tale da comprendere le informazioni principali e le consegne.</p>
--	---

Esiti attesi

	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
	

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
Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Essere consapevoli dell'importanza del rispetto delle regole. Essere consapevoli dei principi generali del riscaldamento motorio. 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.	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. 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.	Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. 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 Patologie scheletriche e articolari Cenni di primo soccorso.

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	Patologie scheletriche e articolari	Lezione teorica	2
3	Cenni di primo soccorso sui traumi scheletrici	Lezione teorica	1

Prova sommativa

Tipologia	Valutazione sulle conoscenze
Prova scritta	Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze
Prova orale	

Nella valutazione finale si terrà conto degli esiti individuali in termini di competenze e abilità.

	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
	

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

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	Partecipazione alle attività organizzate all'interno del progetto sportivo scolastico	Campestre Nuoto in piscina Attività sui campi da sci	Da definire

Prova sommativa

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