



## 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: 5CGC</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 sufficienti capacità di osservazione e analisi dei fenomeni legati al mondo dell'attività motoria e sportiva.<br>Conoscere gli schemi motori di base e saperli utilizzare per eseguire sequenze di movimenti semplici. |
|---|--|

#### Esiti attesi

**COMPETENZA FINALE:** Sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avere piena consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saper osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socioculturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.

#### Obiettivi minimi:

- Riconoscere le diverse attività di fitness svolte nel proprio territorio;
- Scegliere e proporre alla classe una delle attività di fitness conosciute per migliorare il proprio livello di forma fisica;
- Analizzare i risultati ottenuti durante i test fisici e porsi degli obiettivi per potersi migliorare;

| Competenze   | Abilità  | Conoscenze  |
|--|--|---|
| Analizzare in modo critico i diversi tipi di attività di fitness presenti sul territorio, comparando le diverse proposte e riconoscendo sia aspetti scientifici che di tendenza (moda).  | Eeguire esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale, dalla ginnastica ritmica e sportiva, dalla ginnastica dolce, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi; Riprodurre con fluidità i gesti tecnici delle varie attività affrontate. | L'apprendimento motorio; Le capacità coordinative; I diversi metodi di ginnastica tradizionale e non tradizionale: il fitness, la ginnastica dolce, il metodo pilates, l'allenamento posturale, gli esercizi antalgici. |
| Scegliere una delle attività di fitness sperimentate e presentare una lezione "a tema" ai compagni; Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta al miglioramento di una capacità condizionale; Progettare e proporre ai compagni una lezione rivolta | Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica; Controllare respirazione e dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione.  | La teoria dell'allenamento; Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento.  |



## 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>al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare;<br/>         In base ai risultati dei test di valutazione, progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness.<br/>         Riconoscere e illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti;<br/>         Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale ecc.;<br/>         Formulare considerazioni personali, rispetto ad argomenti trattati in classe, riguardanti il fenomeno sportivo, affrontato da diversi punti di vista.</p> | <p>Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo.</p> | <p>Sport e salute;<br/>         Sport e società;<br/>         Sport e politica;<br/>         Sport e informazione;<br/>         Sport e scommesse;<br/>         Sport e disabili;<br/>         I rischi della sedentarietà;<br/>         Il movimento come prevenzione;<br/>         Le Problematiche del doping.</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) |
|               | Esecuzione di percorsi/circuiti             |
|               | Presentazione e gestione di attività        |



## 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 secondo pentamestre

#### Prerequisiti

|   |  |
|---|--|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Possedere sufficienti capacità organizzative del lavoro individuale e di gruppo.<br>Conoscere e saper utilizzare i fondamentali individuali di gioco e la tecnica di base degli sport individuali. |
|---|--|

#### Esiti attesi

**COMPETENZA FINALE:** saper applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, saper affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play. Saper ricoprire ruoli di direzione dell'attività sportiva, organizzare e gestire eventi nel tempo scolastico ed extra-scolastico.

#### Obiettivi minimi:

- Riconoscere la tecnica dei fondamentali di gioco degli sport più praticati e saperla utilizzare in base alla situazione di gioco;
- Assumere un ruolo all'interno della propria squadra considerando punti di forza e di debolezza di ognuno dei componenti;
- Conoscere, rispettare e saper far rispettare le regole di gioco degli sport più praticati;
- Collaborare nei compiti di giuria e arbitraggio e nell'organizzazione di eventi/tornei/competizioni in ambito scolastico ed extrascolastico.

| Competenze   | Abilità  | Conoscenze  |
|--|--|---|
| Adattare la tecnica dei fondamentali di gioco alle diverse situazioni di gioco;<br>Saper assumere ruoli differenti negli sport di squadra praticati;<br>Saper applicare correttamente una tattica di gioco;<br>Riflettere sulle scelte tattiche e le conseguenze che queste potrebbero avere nella risoluzione di un problema. | Assumere ruoli all'interno di un gruppo;<br>Assumere individualmente un ruolo in squadra a seconda delle proprie potenzialità;<br>Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi.   | Le regole degli sport praticati;<br>Le capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato.             |
| Rilevare i punti di forza e di debolezza, individuali e di squadra, per impostare la preparazione più adeguata;<br>Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto;<br>Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra.                                  | Applicare e rispettare le regole;<br>Accettare le decisioni arbitrali anche se ritenute sbagliate;<br>Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi;<br>Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni;<br>Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco. | Il regolamento tecnico degli sport praticati;<br>Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni. |



## 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>Organizzando un torneo formando squadre di un livello omogeneo;<br/>Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo;<br/>Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici;<br/>Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento;<br/>Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto.</p> | <p>Svolgere compiti di giuria e arbitraggio;<br/>Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva.</p> | <p>Il codice gestuale dell'arbitraggio;<br/>Forme organizzative di tornei e competizioni.</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 | Semistrutturata                                   |
|               |   |
| Prova pratica | Test fisici (valutazione e autovalutazione)       |
|               | Percorsi, circuiti, proposte pratiche, correzioni |

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 3**

**Titolo: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

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

Periodo di realizzazione intero anno scolastico



## 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)



### Prerequisiti

|   |   |
|---|---|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche.<br>Conoscere i principi di una corretta alimentazione e i benefici derivanti dall'attività fisico-sportiva. |
|---|---|

### Esiti attesi

|  |
|--|
| <b>COMPETENZA FINALE:</b> Seguire uno stile di vita e un comportamento attivo nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico-sportiva anche attraverso la conoscenza dei principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport. |
|--|

### Obiettivi minimi:

- Saper esprimere il concetto di salute;
- Fare esempi di abitudini di vita sane facendo riferimento all'attività fisica e all'alimentazione;
- Saper riconoscere tra i propri comportamenti quelli da rafforzare e quelli da modificare in prospettiva di uno stile di vita sano per tutto l'arco della vita.

| Competenze  | Abilità  | Conoscenze  |
|---|--|---|
| Definire sulla base delle proprie convinzioni, il concetto di salute;<br>Organizzare un elaborato per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute;<br>Compilare un diario personale sulle proprie abitudini distinguendo quelle sane da valorizzare e quelle da modificare.                       | Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero;<br>Intervenire adeguatamente in caso di piccoli traumi;<br>Saper intervenire in caso di emergenza.  | I rischi della sedentarietà;<br>Il movimento come elemento di prevenzione;<br>Il codice comportamentale di primo soccorso;<br>La tecnica di RCP.                                |
| Organizzare una scheda di suddivisione dei pasti in vista di una "gara tipo";<br>Organizzare una scheda di suddivisione dei pasti in vista di una gara che si svolge lungo tutto l'arco della giornata alla luce delle conoscenze acquisite sul valore energetico e sui tempi di digestione degli alimenti. | Assumere comportamenti alimentari responsabili;<br>Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta;<br>Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo;<br>Riflettere sul valore del consumo equosolidale. | Alimentazione e sport;<br>L'influenza della pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo;<br>Le problematiche alimentari nel mondo (sovralimentazione, sottoalimentazione). |

### 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                         | *   |        |

### 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](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)



|               |  |
|---------------|--|
| Tipologia     |  |
| Prova scritta | Semistrutturata  |
|               |  |
| Prova pratica | Presentazione di un elaborato/scheda/diario sull'alimentazione                         |
|               | Presentazione di un elaborato per esprimere il concetto di salute e stili di vita sani |

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 4

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

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

Periodo di realizzazione \_\_\_\_\_

#### Prerequisiti

|   |  |
|---|--|
| Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze | Avere un comportamento proattivo, rispettoso e responsabile durante le attività didattiche. Possedere sufficienti capacità di osservazione e analisi dei fenomeni legati al mondo dell'attività motoria e sportiva.<br>Conoscere gli schemi motori di base e saperli utilizzare per eseguire sequenze di movimenti semplici. |
|---|--|

#### Esiti attesi

**COMPETENZA FINALE:** saper mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelandolo e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica multimediale a ciò preposta.

#### Obiettivi minimi:

- Individuare ed elencare i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante le attività ludiche e sportive in ambiente naturale;
- Proporre l'utilizzo di apparecchiature tecnologiche e software per seguire l'andamento dell'allenamento svolto;
- Proporre l'utilizzo di applicazioni e attrezzature tecnologiche per tracciare miglioramenti o peggioramenti della performance.

| Competenze  | Abilità   | Conoscenze   |
|---|---|--|
| Data una località specifica individuare una serie di attività all'area aperta da poter proporre alla classe in un'uscita didattica;<br>Individuare ed elencare in ordine di importanza i comportamenti e le misure di sicurezza da rispettare durante l'uscita prescelta. | Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e condizioni meteo;<br>Muoversi in sicurezza in diversi ambienti;<br>Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola;<br>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;<br>Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni: in montagna, in acqua (dolce e salata) 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)



|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Individuare, testare e presentare alla classe con analisi critica, software o applicazioni per seguire l'andamento e l'organizzazione degli allenamenti;<br/>Individuare, testare e presentare alla classe con un'analisi critica apparecchi specifici di supporto all'allenamento.</p> | <p>Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta;<br/>Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.</p> | <p>Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva;<br/>Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica (cardiofrequenzimetro, GPS, console, tablet, smartphone ecc.).</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;</li> <li>- percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi;</li> <li>- giochi non codificati;</li> <li>- uscite didattiche.</li> </ul> | *   |        |

### Prova sommativa di fine unità

|               |   |
|---------------|---|
| Tipologia     |   |
| Prova scritta | Semistrutturata   |
|               |   |
| Prova pratica | Presentazione, organizzazione e realizzazione di un'attività in ambiente naturale                               |
|               | Realizzazione di percorsi, circuiti, attività ludico-ricreative con utilizzo delle apparecchiature tecnologiche |
|               | Realizzazione e monitoraggio dell'allenamento con utilizzo di apparecchiature tecnologiche.                     |

IL DOCENTE

LUIGI ALTAMURA