

	<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

Classe: 5C <b>CORSO IPIA</b> Docente <b>ORLANDO PIETRO</b>	<i>Asse Linguaggi</i> 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

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 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)
---	--




#### Esiti attesi

<b>COMPETENZA FINALE:</b> 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. Cercare di gestire in modo autonomo la fase di avviamento.	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: sistema muscolare ed energetica muscolare. Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento. Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento delle 4 capacità condizionali.

#### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	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).	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno

	<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>
	

	Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching. Corse veloci e staffette. Grandi giochi non codificati		
2	Rivisitazione delle capacità motorie Teoria e metodologia dell'allenamento. Allenamento delle 4 capacità condizionali. Apparato muscolare, cardiovascolare, respiratorio, nervoso Metabolismo ed energetica	Lezione teorica in classe o in Dad con libro di testo	6?

### Prova sommativa

<b>Tipologia</b>	Test di Coopeer- corsa campestre- serie di test sulla forza- test di mobilità- test di corsa veloce e anaerobica
<b>Prova scritta</b>	Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze
<b>Prova orale</b>	

Vengono predisposte griglie di valutazione oggettive in relazione ai risultati funzionali.

## 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 economiche nelle diverse situazioni di problem solving. Sapersi muovere con coordinazione generale, ovvero organizzare, regolare	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria;	Conoscere le capacità coordinative

	<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>
	

e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere l'obiettivo.	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

### 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.

## 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**

	<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:** Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale. Migliorare la socializzazione ed il senso di appartenenza ad un gruppo. 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 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.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi: pallaguerra, pallatabellone, go-back, unihockey, badminton, calcetto, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	4
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
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 classe o in DAD con libro di testo	9

### Prova sommativa

	<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></p>
	

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'emotività 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
Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni. Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità. Migliorare la socializzazione.	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 e del fitness con l'uso della musica.

**Processo didattico**

**Piano operativo**

	<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>
	

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Basi di aerobica/zumba	Palestra e musica	4
2	Elementi di danza e balli	Palestra e musica	4
3	Comunicazione corporea ed espressività motoria	Libro	2

**Prova sommativa**

Tipologia	Esecuzione di una coreografia a ritmo con la musica
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**

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. 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
Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Riconoscere comportamenti di base funzionali al	Controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri. Sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri.	Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Conoscere i principi generali del

	<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>
	

mantenimento della propria salute. Comprendere gli stili di vita sani da adottare		riscaldamento motorio. Principi di educazione alimentare e metabolismo energetico Salute dinamica: alcool, tabagismo, droghe, MTS
--	--	---

### 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	Principi di educazione alimentare e metabolismo energetico Salute dinamica: alcool, tabagismo, droghe, MTS	Lezione teorica	4

### Prova sommativa

<b>Tipologia</b>	
<b>Prova scritta</b>	Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze
<b>Prova orale</b>	

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
--

<b>UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N 6</b>  <b>Titolo: ambiente naturale</b>
--




**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>COMPETENZA FINALE:</b> Sapersi orientare in un ambiente esterno. Riconoscere il valore e le potenzialità dei beni artistici ed ambientali.
---

	<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></p>
	

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 (la bicicletta)

### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Nuoto in piscina Attività sui campi da sci Biciclettata	Da definire

### Prova sommativa

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