



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: 5DGC 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> |

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. 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). | Eseguire 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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157
www.iisinveruno.edu.it



| | | |
|--|--|---|
| <p>al miglioramento della flessibilità di un determinato gruppo muscolare; In base ai risultati dei test di valutazione, progettare, fissare obiettivi e realizzare il miglioramento del proprio livello di fitness. Riconoscere e illustrare l'aspetto sociale ed educativo dello sport e proporre, modalità operative che mettano in evidenza tali aspetti; Evidenziare gli aspetti positivi e negativi collegandoli alla sfera etica, morale, sociale ecc.; 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; Sport e società; Sport e politica; Sport e informazione; Sport e scommesse; Sport e disabili; I rischi della sedentarietà; Il movimento come prevenzione; 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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo per il miglioramento delle cap. motorie coordinative e condizionali; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi; - test fisici; - giochi non codificati. | * | |

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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

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. 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; Saper assumere ruoli differenti negli sport di squadra praticati; Saper applicare correttamente una tattica di gioco; Riflettere sulle scelte tattiche e le conseguenze che queste potrebbero avere nella risoluzione di un problema. | Assumere ruoli all'interno di un gruppo; Assumere individualmente un ruolo in squadra a seconda delle proprie potenzialità; Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi. | Le regole degli sport praticati; 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; Partecipare a una competizione analizzandone obiettivamente il risultato ottenuto; Affrontare la competizione, accettando il ruolo più funzionale alla propria squadra. | Applicare e rispettare le regole; Accettare le decisioni arbitrali anche se ritenute sbagliate; Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi; Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni; Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco. | Il regolamento tecnico degli sport praticati; 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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

www.iisinveruno.edu.it



| | | |
|--|---|---|
| <p>Organizzando un torneo formando squadre di un livello omogeneo; Stendere un regolamento di partecipazione a un torneo; Organizzare un calendario degli incontri tenendo presente i tempi scolastici; Organizzare, affidare e svolgere ruoli di giuria, arbitraggio e supporto per la realizzazione di un evento; Organizzare gare e/o tornei per le classi dell'istituto.</p> | <p>Svolgere compiti di giuria e arbitraggio; Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva.</p> | <p>Il codice gestuale dell'arbitraggio; 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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in Gruppo per il miglioramento delle capacità motorie coordinative e condizionali; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi; - simulazioni di gioco - esercitazioni in forma globale e analitica per il miglioramento tecnico-tattico degli sport di squadra e individuali. | * | |

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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it
 Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157
www.iisinveruno.edu.it



Prerequisiti

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

Esiti attesi

| |
|--|
| COMPETENZA FINALE: 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; Organizzare un elaborato per spiegare come gli stili di vita influenzano la salute; 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; Intervenire adeguatamente in caso di piccoli traumi; Saper intervenire in caso di emergenza. | I rischi della sedentarietà; Il movimento come elemento di prevenzione; Il codice comportamentale di primo soccorso; La tecnica di RCP. |
| Organizzare una scheda di suddivisione dei pasti in vista di una "gara tipo"; 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; Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta; Riconoscere il rapporto pubblicità/consumo di cibo; Riflettere sul valore del consumo equosolidale. | Alimentazione e sport; L'influenza della pubblicità sulle scelte alimentari e sul consumo; 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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

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. 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; 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; Muoversi in sicurezza in diversi ambienti; Orientarsi con l'uso di una carta e/o una bussola; 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, 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 - PEC miis016005@pec.istruzione.it

Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157

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; 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; Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici.</p> | <p>Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva; 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"> - esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo; - percorsi e circuiti a corpo libero e con piccolo attrezzi; - giochi non codificati; - uscite didattiche. | * | |

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