



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



<i>Classe: 5^A-D</i> <i>CORSO: servizi commerciali e servizi socio-sanitari</i> <i>Docente: Garagiola Elisabetta</i>	<i>Asse _____</i> <i>materia: scienze motorie e sportive</i>
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data 20 novembre 2020 verbale n°1</i>

La situazione epidemiologica straordinaria di emergenza Covid condiziona in modo essenziale la programmazione di scienze motorie, i cui contenuti sono radicalmente diversi a secondo che le lezioni vengano svolte in presenza a scuola o a distanza a casa. Inoltre, anche lo svolgimento dell'attività pratica a scuola è influenzato dalle diverse norme e disposizioni Ministeriali. In questo clima di incertezza sull'andamento dell'anno scolastico in corso e non essendo a conoscenza dell'organizzazione futura (quante classi e per quanto tempo rimarranno in DAD o in presenza), si procede a stilare una programmazione che tenga conto il più possibile di tutto ciò. Si tiene a sottolineare come le scienze motorie siano la materia scolastica più penalizzata in questa emergenza, ma ancor più penalizzante sia la situazione e il diritto di salute e benessere dei nostri allievi.

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1

Titolo: Il corpo umano e le sue modificazioni: sviluppo e miglioramento delle capacità motorie condizionali

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

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

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

Competenze	Abilità	Conoscenze
Consapevolezza 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 più o meno complesse. Riconoscere e saper effettuare i test motori per la valutazione funzionale	Capacità di 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) OBIETTIVI MINIMI: sviluppare le capacità condizionali tali da raggiungere un livello minimo di sufficienza o quasi nelle tabelle per il triennio dei test motori di ingresso	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.



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



Processo didattico **Le attività in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corsa continuata e a variazione di velocità Corse veloci e staffette Percorsi e saltelli di rapidità Percorsi e circuiti di irrobustimento a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche). Compilazione di tabelle personalizzate di allenamento Tabata e Calisthenics Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching. Esercizi con la funicella.	Palestra ed attrezzi idonei DAD a casa	Tutto l'anno
2	Rivisitazione delle capacità motorie condizionali e coordinative Teoria e metodologia dell'allenamento. Allenamenti fitness: circuiti, Tabata, Calisthenics e altri Rivisitazione di organi e apparati del corpo umano Metabolismo ed energetica muscolare	Lezione teorica in classe con libro di testo o Lezioni in DAD	

Prova sommativa **Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test di Cooper	Test di corsa *
Serie di test sulla forza	Test motori *
Test di mobilità	Test motori *
Test di corsa veloce e anaerobica	Test di corsa *
Prove di rapidità	Test motori
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semi-strutturata

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

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 2

Titolo: Il movimento e gli schemi motori

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

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. Sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri.
---	---

Esiti attesi

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



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
Elaborare risposte motorie corrette, efficaci, fluide ed 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.	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculo-podalica e oculo-manuale); coordinazione spazio-temporale. Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi. OBIETTIVI MINIMI: Avere una completa acquisizione degli schemi motori di base (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)	Conoscere le capacità coordinative generali e speciali

Processo didattico **Le attività in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Corse, spostamenti e andature. Percorsi e superamenti di ostacoli. Esercizi con la agility ladder Saltelli con la funicella. Esercizi con piccoli attrezzi: palle, cerchi, step, ecc.. Esercizi con grandi attrezzi Elementi base di ginnastica a corpo libero: capovolte, ponti, verticali e ruote. Elementi di acrosport. Esercizi di equilibrio	Palestra ed attrezzi idonei DAD a casa	Tutto l'anno

Prova sommativa **Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi e di agilità.	Test motori* anche in video/foto
Prove pratiche di equilibrio e percorsi ginnici	Prova pratica anche in video/foto
Si chiederà agli allievi momenti di autovalutazione	

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



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	<p>Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico</p> <p>Aver sviluppato gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (camminare, correre, traslocare, arrampicare, saltare, rotolare)</p> <p>Aver sviluppato almeno ad un livello minimo le capacità condizionali</p> <p>Conoscere e saper eseguire in modo generale i fondamentali principali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro)</p>
---	--

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Favorire un armonico sviluppo corporeo, motorio e mentale. Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro. Migliorare la comunicazione tra persone e gruppi. Riconoscere i principali aspetti comunicativi, inclusivi, culturali e relazionali dell'attività sportiva. 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.</p> <p>Saper intuire le azioni degli altri per progettare le proprie durante l'azione di gioco.</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie, regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone.</p> <p>Cogliere l'importanza del rispetto delle regole come strumento di convivenza civile.</p> <p>Partecipare alle fasi del gioco collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio.</p> <p>Costruirsi un pensiero inclusivo sociale, fattibile con lo sport (ed. civica)</p>	<p>Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative.</p> <p>Acquisire e migliorare i fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive affrontate.</p> <p>Utilizzare il lessico specifico della disciplina</p> <p>OBIETTIVI MINIMI: Partecipare alle attività ludico-sportive proposte; comprendere le regole di base del gioco proposto; conoscere la tecnica dei fondamentali delle discipline sportive più comuni</p>	<p>Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi e degli sport collettivi ed individuali affrontati.</p> <p>Conoscere le principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate.</p> <p>Conoscere l'importanza inclusiva della pratica sportiva</p> <p>Conoscere i documenti del diritto allo sport</p> <p>Conoscere storie inclusive di atleti (ed. civica)</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



Processo didattico

Al momento della stesura di questa programmazione, tutte le attività di gioco e passaggio di palle, scambio di attrezzi e contatto fisico sono vietate dalle norme Anti-Covid; pertanto le attività sottolineate sono le uniche fattibili nella didattica in presenza. Nei periodi di DAD invece, sono attuabili solo le parti in grassetto, ovvero la parte teorica.

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi e giochi tradizionali (palla-guerra, pallatabellone, go-back, uni-hockey, badminton, baseball, calcetto, ecc.) <u>solo esercizi individuali con il proprio attrezzo</u>	Palestra ed attrezzi idonei	
2	<u>Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali</u> e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	
3	<u>Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali</u> e di squadra della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele	Palestra ed attrezzi idonei	
4	Atletica: esercizi per il miglioramento della tecnica dei salti e dei lanci. <u>Esercizi per il miglioramento della tecnica delle corse</u>	Palestra ed attrezzi idonei	
5	Regole, tecniche e svolgimento delle discipline affrontate.	In palestra o in DAD libro e video youtube	

Prova sommativa **Solo le prove in grassetto saranno fattibili**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo e pallacanestro Valutazione del gioco	Prove pratiche attraverso esercizi e test motori in palestra Griglie di osservazione
Atletica test di verifica sulla tecnica delle discipline apprese Verifica sulla tecnica e i tempi delle corse	Griglie di osservazione e misurazione
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semi-strutturata



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. 4

Titolo: comunicazione ed espressività corporea

N. ore previste indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Prerequisiti

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

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
<p>Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico. Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni.</p> <p>Agire per favorire il superamento di stereotipi e pregiudizi in ambito scolastico e nei contesti di vita quotidiana.</p> <p>Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità.</p> <p>Progettare e realizzare semplici attività di animazione ludico motoria e sociale in contesti noti.</p>	<p>Essere in grado di percepire il ritmo del movimento.</p> <p>Memorizzare ed eseguire semplici sequenze motorie.</p> <p>Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvoltura nei movimenti.</p> <p>Utilizzare il corpo per esprimersi.</p> <p>Metodologia del "debate":</p> <p>Ascoltare attivamente e comunicare in modo non conflittuale.</p> <p>Esporre le proprie idee all'interno di un gruppo di lavoro osservando le regole dello scambio comunicativo.</p> <p>OBIETTIVI MINIMI: Farsi coinvolgere dal lavoro e dal dibattito proposto; eseguire semplici sequenze motorie; partecipare a progettazioni espressive di classe anche con piccoli ruoli</p>	<p>Conoscere le forme del linguaggio.</p> <p>Conoscere le basi delle discipline espressivo-motorie e del fitness 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



Processo didattico

Le attività in grassetto saranno fattibili anche in DAD

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Elementi di acro-sport in gruppo	In palestra	
2	Basi del fitness con la musica (aerobica, zumba, step, ecc.) Elementi di danze e coreografie	Palestra con musiche o DAD a casa	
3	Tecniche di ginnastica dolce: yoga e Pilates, i 5 Tibetani	Palestra con musiche o DAD a casa	
4	Laboratorio teatrale/espressivo: progetti di classe su recitazioni, letture, dibattiti	In classe, in palestra o DAD a casa	

Prova sommativa

Le prove in grassetto saranno fattibili anche in DAD

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Osservazione della partecipazione e del coinvolgimento	Griglie di osservazione
Valutazione dell'esecuzione tecnica degli esercizi e della capacità coreografica	Griglia di valutazione
Momenti di autovalutazione	Griglia di autovalutazione

UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N 5

Titolo: sicurezza e salute; rispetto di regole

N. ore previste: indefinito

Periodo di realizzazione: tutto l'anno

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Essere consapevoli e riconoscere di essere all'interno dell'ambiente scolastico o in altri contesti. Conoscere le norme scolastiche e le norme da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante. 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. Essere consapevole ed esercitare in modo efficace la pratica motoria per il proprio benessere, la propria salute e la sicurezza individuale e collettiva. **Essere consapevole della situazione emergenziale di Covid in cui ci troviamo. Conoscere e rispettare le norme anti-Covid e di conseguenza comportarsi in modo sicuro e rispettoso.**

Competenze	Abilità	Conoscenze
Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti limitando i	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.	Conoscere le norme scolastiche e i principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra. Conoscere le norme anti-Covid



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>comportamenti a rischio. Essere consapevoli dei principi generali del riscaldamento motorio, come prevenzione agli infortuni. Riconoscere la propria postura corporea e rilevare eventuali patologie. Essere consapevoli sui benefici apportati dall'attività fisica. Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Collaborare all'attuazione di programmi di prevenzione primaria nei propri ambiti di vita (progetto Educapari)</p>	<p>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.</p> <p>OBIETTIVI MINIMI: sapersi muovere nello spazio in relazione agli altri senza creare situazioni di pericolo per se stessi e per gli altri soprattutto nella situazione attuale rispettando le norme anti-Covid di comportamento in palestra.</p>	<p>messe in atto nella scuola e in particolare in palestra. Conoscere i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Conoscere i principi generali del riscaldamento motorio.</p> <p>Salute dinamica e benessere: gli stili di vita salutari.</p> <p>Importanza dell'attività fisica per il benessere psico-fisico.</p> <p>La legalità nell'attività sportiva: il doping (ed. civica)</p>
--	--	--

Processo didattico

Tutte le attività proposte saranno fattibili anche in DAD. Alcuni contenuti riguardano l'UDA di educazione civica.

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Norme scolastiche, comportamento e igiene della persona in palestra, norme anti-Covid. (ed. civica)	Dialogo con la classe	
2	Doping e lealtà nello sport: cos'è il doping; tipi di sostanze e metodi proibiti; effetti e rischi per la salute; legislazione sul doping e il WADA. -Film "the program" con discussione.	In classe o in DAD	
3	Salute dinamica e stili di vita salutari	In classe o DAD a casa	
4	Effetti benefici dell'attività fisica e sportiva	In classe o DAD a casa	

Prova sommativa

Le prove saranno fattibili anche in DAD

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifiche sulle conoscenze	Prova scritta
Comprensione dei contenuti	Scheda film (ed. civica)



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 6

Titolo: ambiente naturale

N. ore previste: indefinito

Periodo di realizzazione: Periodo dell'anno fattibile

Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Riconoscere l'ambiente in cui ci si trova e saper abbigliarsi in modo appropriato. Partecipare alle iniziative proposte ed organizzate.
---	---

Esiti attesi

COMPETENZA FINALE: Saper lavorare in ambienti all'aperto. Acquisire sicurezze e competenze nelle attività svolte in ambiente naturale.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Fare attività fisica adattandosi all'ambiente esterno. Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale anche attraverso uscite didattico-sportive.	Sperimentare e sviluppare nuove abilità in ambienti naturali diversi OBIETTIVI MINIMI: affrontare con serenità le esperienze di attività svolte all'aperto e di attività nelle uscite didattiche in ambiente naturale	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale conoscendo e rispettando l'ambiente

Processo didattico

Questa unità formativa è per il momento attuabile in parte (le attività barrate sono attuabili solo in presenza)

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Attività motorie svolte nel cortile della scuola	Cortile scuola	
2	Camminate e attività all'aperto sul territorio comunale	Territorio Inveruno (parco, strade, ecc..)	
3	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Campestre Nuoto in piscina Attività sui campi da sci	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Valutazione delle competenze	Scheda di osservazione