

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



| | |
|--|--|
| <i>Classe:</i> primo BIENNIO 1^ - 2^ Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta | <i>Indirizzo:</i> servizi commerciali e servizi socio-sanitari materia: scienze motorie e sportive |
| <i>Delibera Riunione di materia:</i> | <i>data</i> ottobre 2021 |

OBIETTIVI MINIMI: sviluppare le capacità condizionali tali da raggiungere un livello di sufficienza o quasi nelle tabelle per il biennio dei test motori di ingresso

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: 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) |
|---|--|

Esiti attesi

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

| Competenze | Abilità | Conoscenze |
|---|---|---|
| Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni diverse. Riconoscere i test motori per la valutazione funzionale Consapevolezza delle proprie potenzialità fisiche e fisiologiche cercando di migliorare i propri limiti. Riconoscere i comportamenti funzionali di base al mantenimento della propria salute. | Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo progressivamente 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 rapide possibili, stimolando il sistema nervoso (velocità) | Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento in particolare apparato cardiocircolatorio e respiratorio Conoscere le 4 capacità condizionali in generale |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

| Piano operativo | | | |
|------------------------|--|-----------------------------|--------------|
| Fasi | Attività | Sede e strumenti | N. ore |
| 1 | Corsa continuata e a variazione di velocità. Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi. Grandi giochi non codificati. Esercizi di irrobustimento a carico naturale. Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching. Corse veloci e staffette. Giochi di velocità, rapidità e reattività. | Palestra ed attrezzi idonei | Tutto l'anno |
| 2 | Apparati cardio-circolatorio e respiratorio. Le 4 capacità condizionali: conoscenze generali | Lezioni teoriche | |

Prova sommativa

| TIPOLOGIA | ARTICOLAZIONE DELLA PROVA |
|---|--|
| Test pratici con griglie biennio Griglie di osservazione sulle competenze nell'esecuzione della prova pratica. | Batteria di 6 test da campo: Test di Cooper Test dei 1000 metri test addominali test salto in lungo da fermo test di rapidità test corsa navetta |
| Test pratici | Prove di mobilità |
| Prova scritta semistrutturata | Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



OBIETTIVI MINIMI: sviluppare gli schemi motori di base in modo piuttosto corretto (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. 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 alle diverse richieste e situazioni di problem solving. Prendere consapevolezza delle proprie abilità motorie nel confrontarsi con il gruppo (autovalutazione) | Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideomotoria (oculopodalica e oculomanuale); coordinazione spazio-temporale. | Conoscere le capacità coordinative generali e specifiche |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



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. Elementi di acrosport. Elementi di giocoleria. Elementi del parkour. | Palestra ed attrezzi idonei | Tutto l'anno |
| 2 | Le capacità coordinative e le percezioni | Lezioni teoriche | |

Prova sommativa

| TIPOLOGIA | ARTICOLAZIONE DELLA PROVA |
|--|--|
| Griglie di osservazione sulle competenze nell'esecuzione della prova pratica. Griglie di valutazione oggettiva in relazione ai risultati funzionali | Elaborazione di prove pratiche di coordinazione ed equilibrio (esercizi singoli, circuiti o sequenze di esercizi) senza e con attrezzi |
| Prova scritta semistrutturata | Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze |

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.

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



OBIETTIVI MINIMI: conoscere e saper eseguire i fondamentali delle discipline sportive più comuni (pallavolo, pallacanestro)

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 in modo generale 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 |
|--|--|---|
| Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico utilizzando ed esplicitando le abilità acquisite. Saper intuire le azioni degli altri per progettare le proprie durante l'azione di gioco. Cogliere l'importanza del rispetto delle regole come strumento di convivenza civile. Partecipare alle fasi del gioco. | Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative. Acquisire e migliorare i fondamentali individuali della disciplina sportiva 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 nonché la terminologia specifica delle discipline affrontate. |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ +39 02 97288182 +39 02 97285314 fax +39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

| Piano operativo | | | |
|------------------------|---|--|--------|
| Fasi | Attività | Sede e strumenti | N. ore |
| 1 | Giochi inventati e giochi di gruppo: dodgeball, pallatabellone, goback, unihockey, badminton, calcetto, baseball, ecc.. | Palestra ed attrezzi idonei | |
| 2 | Pallacanestro: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno. | Palestra ed attrezzi idonei | |
| 3 | Pallavolo: esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno. | Palestra ed attrezzi idonei | |
| 4 | Atletica: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione. | Palestra ed attrezzi idonei | |
| 5 | Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata. | Lezioni teoriche in classe e in palestra | |

Prova sommativa

| TIPOLOGIA | ARTICOLAZIONE DELLA PROVA |
|--|---|
| Griglie di osservazione sulle competenze nell'esecuzione delle prove pratiche. Griglie di valutazione oggettiva nell'esecuzione delle prove pratiche. | Esecuzione dei fondamentali e della fase di gioco delle varie discipline sportive affrontate (pallavolo, basket, ecc) |
| Griglie di misurazione dei test pratici | Esecuzione dei gesti tecnici dell'atletica di verifica |
| Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze | Prova scritta semistrutturata |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



OBIETTIVI MINIMI: conoscere e riconoscere la differenza tra contrazione e decontrazione muscolare

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 Conoscere e riconoscere la differenza tra contrazione e decontrazione |
|---|---|

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 utilizzando ed esplicitando le abilità acquisite. Agire per favorire il superamento di stereotipi e pregiudizi in ambito scolastico e nei contesti di vita quotidiana. Consapevolezza del ruolo comunicativo ed espressivo della propria corporeità. Realizzare semplici attività di animazione ludica e sociale in contesti noti. | Essere in grado di percepire il ritmo del movimento. Memorizzare ed eseguire semplici sequenze motorie. Capacità di esprimersi con il corpo e il movimento. Ascoltare attivamente e comunicare in modo non conflittuale. Muoversi all'interno delle piattaforme di comunicazione | Modi, forme e funzioni della comunicazione in riferimento alla lezione pratica Conoscere alcune piattaforme di comunicazione (padlet, mentimeter, ecc.) |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

| Piano operativo | | | |
|------------------------|--|--------------------------------------|--------|
| Fasi | Attività | Sede e strumenti | N. ore |
| 1 | Percezione ed espressività corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio). | Palestra e musica | |
| 2 | Giochi energizer di espressione e socializzazione | Palestra | |
| 3 | Danze, balli di gruppo e coreografie con la musica | Palestra e musica | |
| 4 | Piccoli progetti di recitazione di gruppo e di classe | Classe, palestra e ambienti digitali | |

Prova sommativa

| TIPOLOGIA | ARTICOLAZIONE DELLA PROVA |
|-------------------------|--|
| Griglie di osservazione | Griglia di osservazione delle competenze nelle lezioni di espressività |
| Griglie di osservazione | Griglie di osservazione nell'esecuzione dei prodotti finali (ballo, coreografia, recitazione, ecc..) |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ +39 02 97288182 +39 02 97285314 fax +39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



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 (e le compagne) e i loro tempi. 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 |
|--|---|---|
| Saper rispettare le norme di comportamento da tenersi in palestra ed illustrate dall'insegnante all'inizio dell'anno scolastico. Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti ovvero assumere condotte nel rispetto delle norme di sicurezza limitando i comportamenti a rischio. 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. | 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 le norme scolastiche ed essere consapevoli dell'importanza del loro rispetto. 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. Conoscere i principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra. Concetto generale di salute e i rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione e i principi di una corretta e regolare attività fisica |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



Processo didattico

Il raggiungimento degli obiettivi sulle abilità e competenze descritte è perseguibile ad ogni lezione in cui si richiede di adottare comportamenti a basso rischio di infortuni, ovvero autocontrollo della propria vivacità.

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 | Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese, pertiche, tappetoni). | Palestra e grandi attrezzi | |
| 3 | Lezioni teoriche sulla salute e il benessere | Aula e palestra | |

Prova sommativa

| TIPOLOGIA | ARTICOLAZIONE DELLA PROVA |
|-------------------------------|---|
| Griglia di osservazione | Osservazione dei comportamenti assunti (competenze sociali) dagli allievi |
| Prova scritta semistrutturata | Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze |

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
I.P.S.I.A. INVERUNO



Via G. Marcora, 109 – 20010 INVERUNO (MI)
C. F. 93018890157 - c.c.postale n. 24295248 - cod. mec. MIIS016005
☎ + 39 02 97288182 + 39 02 97285314 fax + 39 02 97289464
Posta elettronica: MIIS016005@istruzione.it
Posta Elettronica Certificata: MIIS016005@pec.istruzione.it
www.iisinveruno.gov.it



OBIETTIVI MINIMI: affrontare con serenità le esperienze di attività svolte 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 sul territorio e 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 | Attività organizzate all'esterno in ambito curriculare | Ambienti esterni | |
| 2 | Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo | Palestre ed ambienti esterni | |

Prova sommativa

| TIPOLOGIA | ARTICOLAZIONE DELLA PROVA |
|-------------------------|---|
| Griglia di osservazione | Osservazione dei comportamenti assunti (competenze sociali) dagli allievi partecipanti all'attività |