



## 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: 3A</b> <b>CORSO Turistico Economico</b> <b>Docente SESIA ALESSANDRA</b>	<b>Asse SCIENTIFICO-MOTORIO</b>  Materia: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data 28/09/21 verbale n° _1</i>

Si precisa che le attività sono soggette a variabili non sempre controllabili. Alla data della stesura di questo piano l'orario non è ancora definitivo e l'attività in palestra avviene SEMPRE in compresenza con altre classi (non parallele e di un differente corso). Lo spazio pertanto a disposizione risulta essere minimo e l'attività all'aperto (da me privilegiata) condizionata naturalmente dal clima e dall'eventuale presenza delle classi della scuola media che hanno la precedenza nell'utilizzo degli spazi esterni.

**UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 1**  
***SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI***

**N. ore previste** Indefinite

**Periodo di realizzazione** Tutto l'anno

**Prerequisiti**

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza.</li> <li>■ Aver sviluppato gli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, rotolare e ruotare, afferrare e lanciare, tirare e spingere).</li> </ul>
---	--

**Esiti attesi**

**COMPETENZA FINALE:** padroneggiare azioni motorie più o meno complesse utilizzando informazioni pregresse e indicazioni date, applicandole al contesto e alle proprie potenzialità e attitudini.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Saper mettere in atto azioni motorie adeguate alle richieste e alle esigenze in situazioni più o meno complesse.</li> <li>■ Conoscere i test motori e la loro utilità (la loro esecuzione, che cosa valutano, cosa si può attivare per migliorarne i risultati).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Capacità di protrarre nel tempo un'attività fisica senza diminuirne l'intensità di lavoro (resistenza).</li> <li>■ Capacità di contrastare (e vincere) una forza esterna a carico naturale (forza).</li> <li>■ Compiere movimenti di grande ampiezza sfruttando al massimo le possibilità consentite dalle articolazioni (mobilità articolare).</li> <li>■ Compiere azioni motorie nel minor tempo possibile (velocità).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere le capacità condizionali, i sistemi e i fattori che le influenzano.</li> <li>■ conoscere e saper applicare la terminologia disciplinare di base (assi e piani; movimenti, stazioni e posture)</li> <li>■ Conoscere il corpo umano nella sua globalità e i principali muscoli preposti al movimento.</li> </ul> <p>Conoscere genericamente l'apparato cardio circolatorio e respiratorio e gli effetti del "movimento" su di essi.</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](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)



### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Corsa continuata e a variazione di velocità.</li> <li>■ Capovolte con e senza pedana elastica</li> <li>■ Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.</li> <li>■ Salto della funicella e della corda (entrate e uscite-att in coppie e a piccoli gruppi)</li> <li>■ Grandi giochi non codificati.</li> <li>■ Esercizi di potenziamento a carico naturale.</li> <li>■ Esercizi di mobilità attiva e passiva.</li> <li>■ Esercizi di stretching.</li> </ul>	Palestra ed attrezzi specifici	Tutto l'anno
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Il corpo umano: Strutture base e terminologia specifica</li> </ul>	Lezione teorica applicata all'attività in palestra.	

### Prova sommativa di fine unità

Tipologia	Articolazione della prova
Test "navetta" (resistenza alla velocità)	Test motori *
Serie di test sulla forza (addominali, braccia)	Test motori *
Test di Cooper	Test di corsa *
Corsa campestre	Prova di corsa * marzo/aprile (non programmata ma fattibile se permangono le situazioni attuali relative alla pandemia)
Test di corsa veloce e anaerobica	Test di corsa *

\* Vengono predisposte griglie di valutazione oggettive in relazione ai risultati funzionali che prevedono sempre indicatori minimi di prestazione.

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. \_2\_

#### *IL MOVIMENTO (elementi di ATTREZZISTICA/ATTIVITA' ESPRESSIVE)*

**N. ore previste** 10

**Periodo di realizzazione** Ottobre e alcuni momenti del secondo periodo

#### Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dimostrare motivazione ed impegno al lavoro pratico applicando le regole anche in termini di sicurezza.</li> <li>■ Connotare l'esperienza motoria come "vissuto positivo"</li> <li>■ Padroneggiare gli schemi motori di base e le capacità di coordinazione adattandole alle situazioni richieste in forma originale e creativa proponendo varianti.</li> <li>■ Utilizzo degli schemi motori di base e coordinazione in rapporto al tempo e allo spazio.</li> </ul>
---	--



## 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)



### Esiti attesi

<b>COMPETENZA FINALE</b> Essere persona <b>“FISICAMENTE EDUCATA”</b> in grado cioè di praticare un’attività motoria in maniera continuativa e consapevole, di utilizzare feedback interni ed esterni e adattarsi a questi.	<b>COMP</b>
---	-------------

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquisire la capacità di autovalutazione in merito a potenzialità, attitudini e limiti.</li> <li>Sapere elaborare risposte motorie corrette, efficaci, fluide ed economiche in situazioni statiche e dinamiche, semplici e più complesse.</li> </ul> <p>Saper utilizzare e trasferire le abilità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sperimentare il successo delle proprie azioni</li> <li>Saper utilizzare le capacità coordinative generali e speciali adattando i movimenti con fantasia ed equilibrio.</li> <li>Saper organizzare il movimento raggiungendo lo scopo prefissato mentalmente prima dell’esecuzione (anticipazione motoria).</li> <li>Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici delle varie attività/sport.</li> </ul>	<p><b><u>Obiettivi generali</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conoscere le capacità coordinative generali e speciali, il loro utilizzo e le modalità per migliorarle.</li> <li>Conoscere i vari tipi di movimento: volontario, involontario e automatico</li> <li>Conoscere i test motori e le loro caratteristiche (validità, attendibilità e obiettività).</li> </ul> <p><b><u>Obiettivi minimi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raggiungere indicatori minimi di prestazione previsti per ogni test e per ogni prova (anche se non strutturata)</li> <li>Partecipare in modo costruttivo alle attività impegnandosi a valorizzare le proprie attitudini e ad accettare e superare i propri limiti.</li> </ul>

### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corse, spostamenti e andature.</li> <li>Saltelli con la funicella e con la corda (anche con la musica)</li> <li>Superamenti di ostacoli.</li> <li>Esercizi e giochi con palloni di varie specialità</li> <li>Traslocazioni su trave</li> <li>Elementi di ginnastica artistica: capovolte senza e con l’utilizzo della pedana elastica, ponti, verticali e ruote, cavallina</li> <li>Elementi di acrosport</li> </ul>	Palestra ed attrezzi (agility ladder, piccoli attrezzi, materassoni, materassini, pedana elastica)	
2	Lo sport come momento di crescita per misurarsi (autostima, empatia) Il sistema muscolare Cinesiologia muscolare	Lezione teorica applicata all’attività in palestra.	

### Prova sommativa di fine unità

Tipologia	
-----------	--



## 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)



Test coordinativi	Test motori*
Prove di abilità	Prove graduate di attrezzistica

\* Vengono predisposte griglie di valutazione oggettive in relazione ai risultati funzionali che prevedono sempre indicatori minimi di prestazione.

Si chiederà agli allievi momenti di autovalutazione.

Si fa presente inoltre che tali capacità trovano espressione (e dunque valutazione) anche nell'esecuzione dei fondamentali delle discipline sportive affrontate nelle successive unità formative.

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 3

#### GIOCO-SPORT E SPORT

**N. ore previste** Indefinite (in genere 1 ora per lezione)

**Periodo di realizzazione** Tutto l'anno

#### Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	Consapevolezza delle proprie risorse, dei propri limiti (e della possibilità di superarli). Disponibilità a sperimentare nuove situazioni, a collaborare e partecipare. Buone capacità condizionali e coordinative.
---	---

#### Esiti attesi

##### COMPETENZA FINALE

- Conoscere e adattare personalmente abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport.
- Saper applicare le regole del fair-play

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Saper interpretare lo sport e il gioco anche come mediatori e facilitatori di relazioni interpersonali.</b></li> <li>■ Saper praticare attivamente il <b>fair-play</b> rispettando le regole, accettando la sconfitta con equilibrio e vivendo la vittoria rispettando i perdenti.</li> <li>■ Essere consapevoli delle proprie competenze motorie</li> <li>■ Partecipare in modo propositivo alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche.</li> <li>■ Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.</li> <li>■ Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi.</li> <li>■ Sperimentare in tutte le attività i diversi ruoli (anche l'arbitraggio)</li> <li>■ Applicare correttamente il regolamento negli aspetti fondamentali.</li> <li>■ Gestire in modo consapevole le situazioni competitive, con autocontrollo e rispetto per l'altro.</li> <li>■ Riconoscere e sfruttare i propri punti di forza e quelli di debolezza dell'avversario.</li> <li>■ Saper utilizzare il corpo come mediatore del linguaggio non verbale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere i fondamentali individuali degli sport proposti e i fondamentali di squadra di almeno una delle attività proposte.</li> <li>■ Conoscere le principali regole, tecniche e terminologia specifica delle discipline affrontate.</li> </ul> <p><u>Obiettivi minimi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Eseguire i fondamentali individuali di almeno una delle specialità sportive praticate e conoscere i fondamentali di squadra di almeno una delle discipline.</li> <li>■ Di una fra le discipline sportive affrontate, conoscere infrazioni e falli e almeno le basi dei codici di arbitraggio.</li> </ul>



## 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)



### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi-giochi tradizionali e gioco sport: pallaguerra, go-back, unihockey, badminton, calcetto, palla tamburello, touchkball etc..	Palestra e attrezzatura specifica	Il numero di ore dedicate ad ogni attività varierà in relazione allo spazio disponibile, alle classi in compresenza e all'attrezzatura disponibile.
3	Basket: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole.	Palestra	
4	Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole; svolgimento del torneo interno tra classi parallele.	Palestra	
5	Pallamano: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole.	Palestra	
6	Atletica: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra/spazio esterno (pedana lanci, salto in lungo, salto in alto, corsa 60 mt piani, campestre)	
7	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica applicata all'attività in palestra.	

### Prova sommativa di fine unità

Tipologia	Articolazione della prova
Verifica sui fondamentali individuali della pallamano, della pallavolo e/o basket	Prova pratica attraverso esercizi e test motori
Atletica test di verifica sulla tecnica delle varie specialità affrontate.	Prova pratica
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

La valutazione avviene altresì attraverso l'osservazione continua dei comportamenti durante l'attività di gioco.



## 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. 4 SICUREZZA SALUTE E BENESSERE/EDUCAZIONE CIVICA

**N. ore previste** almeno 6

**Periodo di realizzazione** Trimestre

#### Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Buona disponibilità all'ascolto attivo in ordine alla sicurezza e al benessere personale e altrui.</li> <li>■ Saper rispettare i compagni</li> </ul>
---	---

#### Esiti attesi

##### COMPETENZA FINALE

- Saper riconoscere comportamenti di promozione in ordine a un sano stile di vita.
- Conoscere e saper applicare autonomamente norme fondamentali di sicurezza durante l'attività in palestra e negli ambienti scolastici.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere i regolamenti scolastici in merito a sicurezza e comportamento.</li> <li>■ Essere in grado di assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi di pertinenza e in ambiente naturale durante attività extrascolastiche.</li> <li>■ Avere consapevolezza della propria identità corporea e del continuo bisogno di movimento come cura della propria persona e del proprio benessere.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Assumere comportamenti controllati finalizzati alla prevenzione degli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti in presenza di altri e di attrezzi, sapendo applicare, se necessario, le basilari tecniche di assistenza e di primo soccorso.</li> <li>■ Saper applicare le principali regole alimentari e di igiene.</li> <li>■ Applicare i principi della “<b>resilienza</b>” e di “<b>salute dinamica</b>”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza e per il primo soccorso.</li> <li>■ Conoscere il significato di salute e la sua evoluzione nel tempo</li> <li>■ Approfondire le conseguenze di una <b>alimentazione</b> non corretta e dei danni delle sostanze che creano dipendenza.</li> <li>■ Essere consapevoli dell'efficacia di un buon riscaldamento e di un appropriato defaticamento in ordine alla prevenzione di infortuni.</li> <li>■ Conoscere i fattori modificabili e non che influenzano lo stato di salute personale. Life style (cos'è e come si costruisce).</li> <li>■ Le dipendenze da sostanze e le dipendenze comportamentali</li> </ul>

**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	Adeguate riscaldamento eseguito all'inizio di ogni lezione pratica.	Palestra	Tutto l'anno
2	I principi di igiene e prevenzione I principi del riscaldamento	Lezione teorica applicata all'attività pratica in palestra	
3	Attività motorie varie (yoga e tecniche di rilassamento)	Casa/palestra scuola	2 lezioni
4	Promozione della sicurezza e prevenzione	Lezione teorica applicata all'attività pratica in palestra.	Tutto l'anno



## 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)



### Prova sommativa di fine unità

Tipologia	Articolazione della prova
Verifica scritta sulle conoscenze	Prova scritta semistrutturata
Osservazione sistematica delle conoscenze e delle competenze acquisite e da consolidare.	

### UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N. 5

#### ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

**N. ore previste** \_ Attività non obbligatorie, pertanto soggette all'adesione personale

**Periodo di realizzazione** In momenti diversi durante l'anno scolastico

#### Prerequisiti

Prerequisiti in termini di competenze, abilità e conoscenze	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Accettare di mettersi in gioco in esperienze diverse e meno strutturate.</li> <li>■ Buona disponibilità a instaurare relazioni interpersonali (le attività per lo più sono a classi aperte).</li> </ul>
---	--

#### Esiti attesi

##### COMPETENZA FINALE

- Saper affrontare esperienze in ambiente naturale rispettando basilari norme di sicurezza.

Competenze	Abilità	Conoscenze
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale attraverso uscite didattico-sportive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sperimentare e sviluppare nuove abilità in ambienti naturali diversi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale.</li> </ul>

#### Processo didattico

##### Piano operativo

Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Rafting	Val Sesia	1 giornata
2	Corso di sci	Barzio-Piani di Bobbio o destinazione alternativa	Febbraio
3	Palestracqua	Lido delle Nazioni	3 giorni a maggio
4	Camminata e attività motoria all'aperto sul territorio comunale (pista ciclabile e parco comunale)	Territorio comunale	Se e quando la situazione lo richiederà
5			