

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>Classi: 3BT</i> Coordinatore di materia: Dello Iacovo Carmelo Alfonso Maria	<i>Indirizzo: tecnico turistico</i> materia: scienze motorie e sportive
<i>Delibera Riunione di materia: 28/09/2021</i>	<i>data ottobre 2021</i>

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

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

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 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: cardiocircolatorio, respiratorio, apparato scheletrico-articolare e muscolare Principi di energetica muscolare. Conoscere i principi fondamentali della teoria e metodologia dell'allenamento. Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento delle 4 capacità condizionali.

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 di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche). Circuiti fitness. Esercizi di mobilità attiva e passiva e stretching. Corse veloci e staffette. Grandi giochi non codificati	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno
2	Apparato cardio-circolatorio-respiratorio (ripasso dal primo biennio) Apparato scheletrico-articolare. Sistema muscolare ed energetica. Capacità motorie e grandi funzioni del corpo umano Teoria e metodologia dell'allenamento. Allenamento delle 4 capacità condizionali.	Lezioni teoriche in classe o in DDI con libro di testo, classroom e altre piattaforme digitali	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test pratici con griglie triennio 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 articolare
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: Avere una completa acquisizione degli schemi motori di base (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. 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 alle diverse richieste e situazioni di problem solving. Sapersi muovere per raggiungere l'obiettivo. 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 ideo-motoria (oculopodolica e oculomanuale); coordinazione spazio-temporale. Assumere posture corrette soprattutto in presenza di carichi.	Le capacità coordinative generali e speciali e come migliorarle

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 spaziotemporali con palloni. Esercizi presportivi. Traslocazioni su trave bassa e pavimento instabile Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote.	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno
2	Le capacità coordinative	Lezioni teoriche con libro di testo e classroom	

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 e di 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 la tecnica dei fondamentali delle discipline sportive più comuni

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

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
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.	Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative. Acquisire e migliorare i fondamentali individuali e di squadra dei vari giochi e delle discipline sportive affrontate adattandoli alle proprie capacità e alle esigenze, tempi e spazi di cui si dispone. Utilizzare il lessico specifico della disciplina Individuare le attività fisiche e sportive come mezzi educativi e di animazione sociale.	Conoscere gli aspetti essenziali della struttura e delle regole dei giochi proposti e degli sport di rilievo nazionale e della tradizione locale. Conoscere le principali regole, tecniche e 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	Grandi giochi: dodgeball, pallatabellone, go-back, unihockey, thouchball, badminton, calcetto, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	
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.	Palestra ed attrezzi idonei	
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.	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 teorica 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: 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
Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni. Consapevolezza del ruolo comunicativo, culturale ed espressivo della propria corporeità. Migliorare la socializzazione. Progettare e realizzare semplici attività di animazione ludica e sociale in contesti noti.	Essere in grado di percepire e comprendere il ritmo e la fluidità coordinativa del movimento. Memorizzare ed eseguire semplici sequenze motorie. Capacità di lavorare in gruppo. Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvolture nei movimenti. Utilizzare il corpo per esprimersi. Ascoltare attivamente e comunicare in modo non conflittuale. Esporre le proprie idee all'interno di un gruppo di lavoro osservando le regole dello scambio comunicativo Muoversi all'interno delle piattaforme di comunicazione	Conoscere le forme del linguaggio. Conoscere le basi delle discipline espressivo-motorie anche con l'uso della musica. 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	Giochi energizer di espressione e socializzazione	Palestra e musica	
2	Basi di aerobica; elementi di danza e balli di gruppo	Palestra e musica	
3	Ideazione di una performance di gruppo anche come progetto di recitazione	Palestra e musica	

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. Raggiungere la capacità di ascolto della propria postura e del corpo in movimento.

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. Essere consapevoli dell'importanza del rispetto delle regole. Essere consapevoli dei principi generali del riscaldamento motorio. Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero rilevare, in modo guidato, condizioni, stili di vita e bisogni legati all'età. Identificare le caratteristiche multifattoriali e multidimensionali della condizione di benessere psico-fisico-sociale.	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 i principi igienici essenziali che favoriscono il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica. Concetto di salute: aree del corpo, mente, affettività e socialità. I rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione Patologie scheletriche e articolari. La ginnastica posturale e correttiva. Primo soccorso. Principi di educazione alimentare e metabolismo energetico

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 rispetto ai principi di un corretto avviamento motorio è perseguibile ad ogni lezione.

In particolare:

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione.	Lezioni teoriche	
2	Patologie scheletriche e articolari. Cenni di primo soccorso.	Lezioni teoriche	
3	La ginnastica posturale e correttiva	Lezioni teoriche e pratiche	
4	Le tecniche di ginnastica dolce	Palestra e attrezzi idonei	

Prova sommativa

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Esecuzione di test posturali ed esercitazioni	Griglie di osservazione e test posturali
Esecuzione di sequenze di esercizi	Consegna di foto e/o video
Prove scritte semistrutturate	Prove scritte 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 all'aperto, 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 anche le 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
	Attività organizzate all'esterno in ambito curriculare	Ambienti esterni	
1	Partecipazione alle attività extrascolastiche organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo scolastico	Palestre ed ambienti esterni	

Prova sommativa

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