



<b>Classe: 1^A</b>	<i>indirizzo:</i> commerciale
Coordinatore di materia: Garagiola Elisabetta	materia: scienze motorie e sportive
<i>Delibera Riunione di materia:</i>	<i>data ottobre 2019</i>

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:** tutto l'anno

#### 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
<p>Consapevolezza della propria unicità ovvero delle proprie potenzialità fisiche e fisiologiche cercando di migliorare i propri limiti.</p> <p>Riconoscere i comportamenti funzionali di base al mantenimento della propria salute.</p> <p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni più o meno complesse.</p> <p>Riconoscere i test motori per la valutazione funzionale</p>	<p>Capacità di tollerare un carico di lavoro per un tempo prolungato (resistenza)</p> <p>Tollerare e vincere resistenze a carico naturale, sollecitando il lavoro muscolare (forza)</p> <p>Compiere azioni più ampie possibili, interagendo su muscoli e articolazioni (mobilità)</p> <p>Compiere azioni più veloci possibili, stimolando il sistema nervoso (velocità)</p>	<p>Conoscere il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve.</p> <p>Conoscere le funzioni fisiologiche principali in relazione al movimento (app. cardiocircolatorio e respiratorio)</p> <p>Conoscere le potenzialità del movimento.</p> <p>Conoscere in generale le 4 capacità condizionali.</p>

#### Processo didattico

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	<p>Corsa continuata e a variazione di velocità.</p> <p>Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.</p> <p>Grandi giochi non codificati.</p> <p>Esercizi di irrobustimento a carico naturale.</p> <p>Esercizi di mobilità attiva e passiva.</p> <p>Esercizi di stretching.</p> <p>Corse veloci e staffette.</p> <p>Giochi di velocità.</p>	Palestra ed attrezzi idonei	Tutto l'anno

**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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



2	Il corpo umano: terminologia, assi e piani, le leve. L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio	Lezione teorica in classe con libro di testo. Lezioni con Kahoot e collegamento ipertestuale	4
---	---	--	---

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test di Cooper	Test di corsa *
Corsa campestre	Prova di corsa *
Serie di test sulla forza	Test motori *
Test di mobilità	Test motori *
Test di corsa veloce e anaerobica	Test di corsa *
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

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

**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:** 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.

Competenze	Abilità	Conoscenze
Prendere consapevolezza delle proprie abilità motorie analizzandole nella situazione di partenza. 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	Sviluppare le capacità coordinative speciali: accoppiamento e combinazione; differenziazione; orientamento; ritmo; reazione; fantasia motoria; equilibrio; lateralità e bilateralità; coordinazione senso-motoria e ideo-motoria (oculopodalica e culomanuale); coordinazione spazio-temporale.	Conoscere le capacità coordinative generali e speciali

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



tempo per raggiungere l'obiettivo.		
------------------------------------	--	--

**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 l'equilibrio	Lezioni teorica in classe con libro di testo	

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Test coordinativi	Test motori*
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

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

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.

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)
---	---

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**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
<b>Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico</b> utilizzando le abilità acquisite. 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. Migliorare la socializzazione ed il senso di appartenenza ad un gruppo.	<b>Individuare le attività fisiche e sportive come mezzi educativi e di animazione sociale.</b> Sviluppare le qualità neuro-motorie coordinative. Acquisire e migliorare i fondamentali individuali della disciplina sportiva adattandoli alle proprie capacità e alle esigenze, tempi e spazi di cui si dispone. 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 e terminologia specifica delle discipline affrontate. Conoscere l'importanza dell'aspetto ludico nell'attività del bambino

**Processo didattico**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, pallatabellone, goback, unihockey, badminton, baseball, calcetto, ecc..	Palestra ed attrezzi idonei	6
2	Pallacanestro: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	10
3	Pallavolo: esercizi per l'acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletazione delle regole; esecuzione del torneo interno tra classi parallele.	Palestra ed attrezzi idonei	10
4	Atletica: esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.	Palestra ed attrezzi idonei	8
5	Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.	Lezioni teorica in classe con libro di testo	1

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Verifica sui fondamentali individuali della pallavolo e pallacanestro	Prova pratica attraverso esercizi e test motori
Atletica test di verifica sulla tecnica delle discipline apprese	griglie di misurazione
Prova scritta sulla valutazione delle conoscenze	Prova scritta semistrutturata

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** 8

**Periodo di realizzazione:** aprile/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 Scioltezza e disinvoltura nel muoversi nello spazio 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
<b>Partecipare e cooperare nei gruppi di lavoro in ambito scolastico</b> Comprendere e prendere coscienza che la comunicazione è relazione, è scambio di informazioni. <b>Agire per favorire il superamento di stereotipi e pregiudizi in ambito scolastico e nei contesti di vita quotidiana.</b> Consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità. <b>Realizzare semplici attività di</b>	Essere in grado di percepire il ritmo del movimento. Memorizzare ed eseguire semplici sequenze motorie. Capacità di esprimersi con spigliatezza espressiva e disinvoltura nei movimenti. Utilizzare il corpo per esprimersi. <b>Ascoltare attivamente e comunicare in modo non conflittuale.</b> <b>Esporre le proprie idee all'interno di un gruppo di lavoro osservando le regole dello scambio comunicativo</b>	<b>Modi, forme e funzioni della comunicazione</b>  Espressione corporea: conoscere le basi del laboratorio teatrale

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



<b>animazione ludica e sociale in contesti noti.</b>		
--	--	--

**Processo didattico**

<b>Piano operativo</b>			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Percezione ed espressività corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio). Laboratorio teatrale: rappresentazione di azioni, situazioni, stati d'animo; gioco "dell'assassino" e giochi di imitazione.	Palestra ; musiche	Settemb re e aprile
2	Elementi di acrosport e/o di ginnastica	Palestra ed attrezzi idonei	4

**Prova sommativa**

TIPOLOGIA	ARTICOLAZIONE DELLA PROVA
Valutazione della rappresentazione	Prova pratica espressiva

**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	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
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	Controllare la propria vivacità motoria in modo che non sia pericolosa per sé e per gli altri <b>distinguendo le diverse tipologie di rischi e di pericoli.</b> Sapersi muovere in relazione alla tipologia degli spazi e dei luoghi cercando di evitare incidenti e traumi per sé e per gli altri.	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

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](mailto:MIIS016005@istruzione.it)  
 Posta Elettronica Certificata: [MIIS016005@pec.istruzione.it](mailto:MIIS016005@pec.istruzione.it)  
[www.iisinveruno.gov.it](http://www.iisinveruno.gov.it)



<p>palestra, a scuola e negli spazi aperti <b>ovvero assumere condotte nel rispetto delle norme di sicurezza limitando i comportamenti a Rischio.</b>                  Riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute ovvero <b>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. Collaborare all'attuazione di programmi di prevenzione primaria nei propri ambiti di vita</b></p>	<p><b>Descrivere stili di vita sani in rapporto all'età</b>  <b>Riconoscere le norme della sicurezza come condizione del vivere civile.</b></p>	<p>fisica.                  Conoscere i principi generali del riscaldamento motorio.                  Conoscere i principi generali di prevenzione e sicurezza in palestra.                  Concetto di salute: aree del corpo, mente, affettività e socialità ovvero <b>la salute come benessere bio-psicosociale e le sue caratteristiche multifattoriali e multidimensionali.</b>                  I rischi della sedentarietà                  Il movimento come prevenzione  <b>Principi di una corretta e regolare attività fisica</b>                  Scegliere la propria attività</p>
---	---	--

**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	I principi di igiene e prevenzione I principi del riscaldamento e dell'avviamento motorio. Il benessere sociale: star bene e comunicare nel gruppo	In palestra e in classe all'inizio dell'anno	
2	Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, quadro svedese, pertiche, tappetoni); il parkour	Palestra e grandi attrezzi	2
3	Arrampicate e traslocazioni in un parco avventura	Uscita didattica-sportiva in un parco avventura	1 giornata
4	Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.	Palestra ed attrezzi idonei	
5	Lezioni teoriche su: Concetto di salute I rischi della sedentarietà Il movimento come prevenzione Scegliere la propria attività	Lezioni teoriche in classe con il libro	

**Prova sommativa**

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>ARTICOLAZIONE DELLA PROVA</b>
Verifica scritta sulle conoscenze	Prova scritta semistrutturata



OBIETTIVI MINIMI: affrontare con serenità le esperienze nelle uscite didattiche in ambiente naturale
--

<b>UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE: N° 6</b>
---

<b>Titolo: ambiente naturale</b>
----------------------------------

**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 leggere una mappa/cartina. 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 didattico-sportive.	Sperimentare e sviluppare nuove abilità in ambienti naturali diversi	Conoscere alcune attività motorie e sportive in ambiente naturale <b>conoscendo e rispettando l'ambiente</b>

**Processo didattico**

Piano operativo			
Fasi	Attività	Sede e strumenti	N. ore
1	Trekking in montagna con il CAI	Uscita didattica	ottobre
2	Arrampicate e traslocazioni in un parco avventura	Uscita didattico-sportiva in un parco avventura	aprile
3	Attività di orientamento per il paese di Inveruno	Organizzazione di un'uscita sul territorio di Inveruno	
4	Partecipazione alle attività organizzate dal centro sportivo scolastico	Campestre Nuoto in piscina Attività sui campi da sci	

Non si prevede alcuna prova di valutazione riguardo la presente unità formativa.

Le attività rientrano nell'UDA multidisciplinare della classe 1<sup>A</sup> che avrà per tema "IL territorio" che avrà come prodotto finale un reportage fotografico. Si ricorda che le due classi 1<sup>A</sup> e 1<sup>D</sup> lavorano insieme.