



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**Anno scolastico 2023/24**  
**Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A048**

**Coordinatore PAOLA ROSSINO**

**A. MEMBRI DEL COORDINAMENTO DI MATERIA**

| <b>NOMINATIVO DEI DOCENTI</b> | <b>CLASSE/I</b>  |
|-------------------------------|--|
| <b>1. ALESSANDRA MILLONE</b>  | 1CITI - 1BLSA - 2BLSA - 2ALSA - 5ALSS - 5BINF - 5AMECC     |
| <b>2. SERGIO SELLA</b>        | 2AINFO - 3EINFO - 3BINFO - 3BLSA - 3AMECC - 4AMECC - 4ALSS |
| <b>3. FULVIO FIORIN</b>       | 3ALSA - 1ALSS  |
| <b>4. ALESSANDRA CAPUTO</b>   | 1CLSA - 2CLSA - 1DLSAM - 2DLSAM - 3DLSAM - 4DLSAM - 5DLSAM |
| <b>5. NUNZIO TUMBIOLO</b>     | 1DITI - 3ALSS - 4EINF - 4AINF - 4ACHI - 5CLSAM - 5BLSA     |
| <b>6. PAOLA ROSSINO</b>       | 1ALSA - 2ALSS - 3DCHI - 4CLSA                              |
| <b>7. STEFANO BERGAMASCHI</b> | 1AITI - 1BITI - 3AINFO - 3CLSA - 5ALSA - 5AINFO - 5ACHI    |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

8. FABIO DE DOMINICIS

2CMECC - 2BINFO - 2DCHI - 4BINFO - 4ALSA - 4BLSA - 5ELSA

**B. PERCORSO DI APPRENDIMENTO COMUNE PER CLASSI OMOGENEE**

Classe 1-2-3-4-5-ITI - Lsa + 1-2-3-4-5-Lsam

| MODULO/UNITA' DIDATTICA/ARGOMENTO<br>(comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione)<br><i>Titolo – Competenze specifiche</i>  | DURATA<br><i>indicare le ore comprensive di recupero</i> | PERIODO<br><i>I o II quadrim.</i> | NUMERO MINIMO DI VERIFICHE |              |                 |
|---|--|-----------------------------------|----------------------------|--------------|-----------------|
|   |  |                                   | <i>Scritte</i>             | <i>Orali</i> | <i>Pratiche</i> |
| 1 PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE ( MODULO 1: potenziamento fisiologico MODULO 2: rielaborazione schema corporeo MODULO 3: atletica leggera )   | 19   | 1° e 2°                           |                            |              | 4               |
| 2 CONOSCERE E VIVERE LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY ( MODULO 1 : attività sportiva MODULO 2 : tecniche e regolamenti)   | 23+4 Lsam  | 1° e 2°                           | 1(biennio)                 |              | 4               |
| 3 RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO   | 4  | 1° e 2°                           |                            |              | 1               |
| 4 CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE FUNZIONI: CLASSE PRIMA - MODULO 1: salute e benessere MODULO 2: sistema scheletrico CLASSE SECONDA : MODULO 1: paramorfismi e dismorfismi MODULO 2: sistema muscolare CLASSE TERZA: MODULO 1: sistema energetico MODULO 2: apparato cardiocircolatorio e respiratorio CLASSE QUARTA: MODULO 1: capacità condizionali MODULO 2: capacità | 8+22Lsam   | 1° e 2°                           | 2                          |              | 4               |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|   |          |         |  |  |   |
|---|----------|---------|--|--|---|
| coordinative CLASSE QUINTA: MODULO 1: alimentazione MODULO 2 : prevenzione infortuni, primo soccorso e doping |          |         |  |  |   |
| 5 MODULO DI RECUPERO  | 12+7Lsam | 1° e 2° |  |  | 4 |

**COMPETENZA: PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

| CONTENUTI<br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. | OBIETTIVI<br>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili) |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Abilità  |
| <b>MODULO 1</b>  |  |  |
| 1 esercizi con durata ed intensità progressivamente crescente                        | Lo sviluppo psicomotorio   | Essere in grado di utilizzare solo i muscoli necessari al raggiungimento dell'obiettivo        |
| 2 esercizi a corpo libero  | Capacità motoria: forza  | Differenziare contrazione e decontrazione globale del corpo (*)                                |
| 3 esercizi a carico naturale e con piccoli carichi                                   | Capacità motoria: forza  | Utilizzare diverse tipi di allenamento per migliorare la forza                                 |
| <b>MODULO 2</b>  |  |  |
| 1 esercizi per la coordinazione segmentaria e generale                               | Capacità coordinative  | Realizzare movimenti che richiedono di differenziare le diverse parti del corpo                |
| 2 esercizi per l'equilibrio  | Capacità coordinative  | Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo (*) |
| 3 esercizi di preacrobatica  | Capacità coordinative  | Adattare il movimento alle variabili spazio temporali  |
| 4 esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi(*)                                     |  | Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni diverse e con attrezzi specifici   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|                              |                                       |   |
|------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>MODULO 3</b>              |                                       |   |
| 1 corsa di resistenza *      | Capacità motorie: resistenza          | Essere in grado di calibrare lo sforzo per portare a termine la prova (*)                       |
| 2 corsa veloce *             | Capacità motorie: velocità            | Essere in grado di calibrare lo sforzo per portare a termine la prova nel minor tempo possibile |
| 3 esercizi di allungamento * | Capacità motorie: mobilità articolare | Essere in grado di proporre esercizi di stretching (*)  |
| 4 interval training          | Capacità motorie: resistenza          | Essere in grado di protrarre nel tempo la fatica  |

**COMPETENZA: CONOSCERE E VIVERE LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

| CONTENUTI<br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i> |   |
|--|--|---|
|  | Conoscenze   | Abilità   |
| <b>MODULO 1</b>  |  |   |
| 1 fondamentali individuali   | Esercizi analitici   | Essere in grado di eseguire i movimenti idonei al gioco scelto (*)                      |
| 2 tattiche di gioco  | Situazioni globali   | Essere in grado di integrarsi con il gruppo e applicare una strategia                   |
| 3 attività sportiva  | pratica di: pallavolo, calcio, calcetto, basket, tennis tavolo, badminton e pallamano    | Essere in grado controllare il proprio agonismo e l'emotività nelle situazioni di gioco |
| <b>MODULO 2</b>  |  |   |
| 1 regole delle attività *  | Terminologia e regole principali   | essere in grado di rispettare le regole(*)  |
| 2 tecniche delle attività  | Semplici principi tecnico tattici  | Essere in grado di eseguire i movimenti idonei al gioco scelto (*)                      |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**COMPETENZE: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

| <b>CONTENUTI</b>  | <b>OBIETTIVI</b> <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>   |  |
|---|---|--|
|   | <b>Conoscenze</b>   | <b>Abilità</b>   |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. |   |  |
| <b>1</b> attività in ambiente naturale                                  | Conoscere alcune attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche<br>Conoscere le norme di sicurezza proprie di ciascun ambiente | Saper utilizzare gli strumenti specifici delle diverse attività<br>E' in grado di applicare le norme di sicurezza(*) |

**COMPETENZA: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE FUNZIONI** salute e benessere , sistema scheletrico , paramorfismi e dismorfismi, sistema muscolare , sistema energetico, apparato cardiocircolatorio e respiratorio, capacità condizionali ,capacità coordinative , alimentazione, prevenzione infortuni, primo soccorso e doping

| <b>CONTENUTI</b>   | <b>OBIETTIVI</b> <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |  |
|--|--|--|
|  | <b>Conoscenze</b>  | <b>Abilità</b>   |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.  |  |  |
| <b>CLASSE PRIMA</b>  |  |  |
| <b>1</b> Benefici dell'attività fisica -<br><br>Sport e salute<br><br>Alimentazione<br><br>Assi anatomici, posizioni e movimenti fondamentali<br><br><br><br><br><br><br><br>Regolamento della pallavolo | Comprendere l'importanza di uno stile di vita salutare - riconoscere il proprio stato di salute<br>L'attività fisica*-<br><br>L'importanza di una dieta corretta -gli alimenti nutrienti e le dosi giornaliere raccomandate-le regole per una corretta alimentazione<br><br>Come parlare del corpo umano: i piani, gli assi e i termini di movimento<br><br>Arbitraggio e direzione di gioco | E' in grado di conoscere gli effetti e i benefici dell'attività motoria*<br>E' in grado di riconoscere l'importanza di uno stile di vita sano*<br>E' in grado di esprimersi utilizzando termini appropriati<br>E' in grado di segnare il punteggio di una partita di pallavolo |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>2 Funzione e morfologia dello scheletro</p>   | <p>Scheletro assile*<br/>Scheletro appendicolare*<br/>Articolazioni</p>  | <p>E' in grado di definire cos'è una struttura osteo articolari<br/>E' in grado di riconoscere alcune delle principali strutture osteo articolari<br/>E' in grado di muovere gli arti in riferimento ai differenti piani</p> |
| <p><b>CLASSE SECONDA</b><br/>1 Ripasso scheletro assile<br/>La postura della salute<br/><br/>Regolamento della pallacanestro<br/><br/>2 Struttura e funzione dei muscoli</p> | <p>Paramorfismi e dismorfismi<br/><br/>Arbitraggio e direzione di gioco<br/><br/>Organizzazione del sistema muscolare*<br/>Il muscolo scheletrico<br/>La contrazione*<br/>La graduazione della forza</p> | <p>E'in grado di riconoscere un paramorfismo<br/><br/>E' in grado di segnare il punteggio di una partita di pallacanestro<br/><br/>E' in grado di conoscere i principali muscoli</p>   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**LICEO SCIENZE APPLICATE A INDIRIZZO MOTORIO**

**COMPETENZA: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE FUNZIONI** salute e benessere , sistema scheletrico , paramorfismi e dismorfismi, sistema muscolare , sistema energetico, apparato cardiocircolatorio e respiratorio, capacità condizionali ,capacità coordinative , alimentazione, prevenzione infortuni, primo soccorso e doping

| CONTENUTI  | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>   |   |
|--|--|---|
|  | Conoscenze   | Abilità   |
| <i>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.</i> |  |   |
| <b>CLASSE PRIMA</b>  |  |   |
| <b>1</b> Benefici dell'attività fisica<br>Sport e salute                       | Comprendere l'importanza di uno stile di vita salutare - riconoscere il proprio stato di salute<br>L'attività fisica*-                 | E' in grado di conoscere gli effetti e i benefici dell'attività motoria*  |
| Alimentazione  | L'importanza di una dieta corretta -gli alimenti nutrienti e le dosi giornaliere raccomandate-le regole per una corretta alimentazione | E' in grado di riconoscere l'importanza di uno stile di vita sano*  |
| Assi anatomici, posizioni e movimenti fondamentali                             | Come parlare del corpo umano: i piani, gli assi e i termini di movimento   | E' in grado di esprimersi utilizzando termini appropriati   |
| Regolamento della pallavolo, beach e sitting volley                            | Arbitraggio e direzione di gioco   | E' in grado di segnare il punteggio di una partita di pallavolo   |
| <b>2</b> Funzione e morfologia dello scheletro e leve                          | Scheletro assile*<br>Scheletro appendicolare*<br>Articolazioni<br>Le leve  | E' in grado di definire cos'è una struttura osteo articolari<br>E' in grado di riconoscere alcune delle principali strutture osteo articolari<br>E' in grado di muovere gli arti in riferimento ai differenti piani |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**CLASSE SECONDA**

**1** Ripasso scheletro assile  
La postura della salute

Regolamento della pallacanestro

**2** Struttura e funzione dei muscoli  
Muscoli e movimento

Paramorfismi e dismorfismi

Arbitraggio e direzione di gioco

Organizzazione del sistema muscolare\*  
Il muscolo scheletrico  
La contrazione\*  
La graduazione della forza

E' in grado di riconoscere un paramorfismo

E' in grado di segnare il punteggio di una partita di pallacanestro

E' in grado di conoscere i principali muscoli





ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

LICEO SPORTIVO

A. PERCORSO DI APPRENDIMENTO

SCIENZE MOTORIE

PRIMO BIENNIO SPECIFICA ORE PARTE PRATICA

| MODULO/UNITÀ DIDATTICA/ARGOMENTO<br>(comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione)    | DURATA<br><i>indicare le ore o il quadrim.<br/>comprensive di recupero</i> | PERIODO | NUMERO MINIMO<br>DI VERIFICHE |              |                 |
|---|--|---------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|   |  |         | <i>Scritte</i>                | <i>Orali</i> | <i>Pratiche</i> |
| 1. Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. | 50   | 1 / 2   |                               |              | 2               |
| 2. Lo sport le regole e il fair play  | 20   | 1 / 2   |                               |              | 2               |
| 3. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione   | 20   | 1 / 2   |                               |              |                 |
| 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico  | 16   | 1 / 2   |                               |              | 2               |
| 5. Modulo di recupero   | 26   | 1 / 2   |                               |              |                 |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

| MODULO/UNITA' DIDATTICA/ARGOMENTO<br><i>Titolo</i>   | DURATA<br><i>indicare le ore o il quadrim.<br/>comprehensive di<br/>recupero</i> | PERIODO<br><i>o il quadrim.</i> | NUMERO MINIMO<br>DI VERIFICHE |              |                 |
|--|--|---------------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|  |  |                                 | <i>Scritte</i>                | <i>Orali</i> | <i>Pratiche</i> |
| 1. PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE | 20   | 1 - 2                           | 2                             |              |                 |
| 2. LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY   | 10   | 1 - 2                           | 1                             |              |                 |
| 3. SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE   | 14   | 1 - 2                           | 1                             |              |                 |
| 4. RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO   | 10   | 1 - 2                           | 1                             |              |                 |
| 5. MODULO DI RECUPERO  | 12   | 1 - 2                           | 1                             |              |                 |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

**SPECIFICA ORE TEORIA - PRIMO BIENNIO**

**MODULO 1 : PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità.

**Competenza di cittadinanza:** Comunicare/imparare a imparare/Progettare

| CONTENUTI<br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.  | OBIETTIVI<br><i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |  |
|---|--|--|
|   | Conoscenze   | Abilità  |
| Anatomia e fisiologia dei principali apparati e sistemi: Il sistema scheletrico - sistema muscolare - apparato respiratorio – apparato cardiocircolatorio | Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità: posture, funzioni fisiologiche.*<br>riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai muscoli e articolazioni.<br>Il ciclo cardiaco *<br>I parametri dell'attività cardiaca*<br>I volumi e le capacità polmonari *<br>La ventilazione durante l'attività motoria | Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.<br><br>Saper rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività<br>Saper utilizzare le diverse meccaniche respiratorie (addominale e toracica)<br>Saper variare il ritmo cardiaco in riferimento all'attività svolta |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|   |  |   |
|---|--|---|
| Ampliare le capacità coordinative e condizionali. | Conoscere il ritmo nelle azioni motorie e sportive.*<br>Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive. | Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.<br><br>Comprendere e produrre consapevolmente i linguaggi non verbali. |
|---|--|---|

**MODULO 2: LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** la pratica degli sport individuali e di squadra. Anche quando sarà a carattere competitivo, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere le consuetudini all'attività motoria e sportiva.

**Competenza di cittadinanza:** Collaborare e partecipare/Agire in modo autonomo e responsabile/risolvere problemi/Acquisire e interpretare l'informazione.

| CONTENUTI   | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i> |         |
|---|--|---------|
|   | Conoscenze   | Abilità |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. |  |         |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>Fondamentali di squadra e individuali</p> <p>Esercizi per le tattiche di gioco</p> <p>Regole delle attività</p> | <p>Conoscere le abilità tecniche dei giochi e degli sport individuali e di squadra.*</p> <p>Conoscere semplici tattiche e strategie dei giochi e degli sport praticati.</p> <p>Conoscere la terminologia, il regolamento tecnico, *il fair play anche in funzione dell'arbitraggio.</p> | <p>Adattare le abilità tecniche alle situazioni richieste dai giochi e dagli sport in forma personale.</p> <p>Partecipare in forma propositiva alla scelta e alla realizzazione di strategie e tattiche delle attività sportive.</p> <p>Sperimentare nelle attività sportive i diversi ruoli, il fair play e l'arbitraggio.</p> |
|--|---|---|

**MODULO 3: Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** lo studente adotterà i principi igienico - scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica.

**Competenza di cittadinanza:** Collaborare e partecipare/Agire in modo responsabile/ Interpretare l'informazione/Individuare collegamenti e relazioni.

| CONTENUTI  | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i> |         |
|--|--|---------|
|  | Conoscenze   | Abilità |
| <i>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.</i> |  |         |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|   |   |   |
|---|---|---|
| Salute e benessere<br>Una sana alimentazione<br>Fare sport all'aria aperta<br>La postura della salute | Approfondire i principi di una corretta alimentazione.*<br><br>Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.<br><br>Conoscere i principi fondamentali per la sicurezza in palestra, a casa e negli spazi aperti compreso quello stradale.* | Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza per prevenire i principali infortuni e applicare alcune procedure di primo soccorso.<br><br>Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.<br><br>Scegliere di praticare l'attività motoria e sportiva (tempi, frequenza, carichi) per migliorare l'efficienza psico-fisica. |
|---|---|---|

**MODULO 4: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati.

**Competenza di cittadinanza:** Agire in modo responsabile/Individuare collegamenti e **relazioni**/Acquisire e interpretare l'informazione/Progettare.



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

| <b>CONTENUTI</b><br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.    | <b>OBIETTIVI</b> <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |  |
|--|--|--|
|  | <b>Conoscenze</b>  | <b>Abilità</b>   |
| Attività in ambiente naturale<br><br>Strumenti tecnologici di misurazione e/o di orientamento. | <p>Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. *</p> <p>Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni in montagna, nell'acqua*</p> <p>Conoscere la relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, scienze...</p> | <p>Orientarsi con l'uso di una bussola.</p> <p>Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo.</p> <p>Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti.</p> |

**MODULO 5: ATTIVITÀ DI RECUPERO**

| <b>CONTENUTI</b><br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.  | <b>OBIETTIVI</b>   |  |
|--|--|--|
|  | <b>Conoscenze</b>  | <b>Capacità</b>  |
| Attività ed esercitazioni individuali e di gruppo di recupero sulle capacità condizionali e coordinative relative ai moduli proposti | Obiettivi minimi dei moduli proposti                           | obiettivi minimi dei moduli proposti   |
| Recupero dei Test motori di verifica*  | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori/miglioramento individuale |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**RIFERIMENTO ARGOMENTI LIBRO DI TESTO "EDUCARE AL MOVIMENTO" (1^) E "PIÙ' MOVIMENTO" (2^)**

| <b>Argomenti per macroarea classe prima "EDUCARE AL MOVIMENTO"</b>   | <b>Argomenti per macroarea classe seconda "PIÙ' MOVIMENTO"</b>  |
|--|---|
| Salute e benessere<br>Una sana alimentazione<br>Il sistema scheletrico<br>Attività in ambiente naturale<br>Tecnologie nella didattica delle scienze motorie<br>Pallavolo<br>Atletica leggera | La postura della salute<br>Il sistema muscolare<br>L'apparato respiratorio<br>L'apparato cardiocircolatorio<br>Atletica leggera<br>Basket |

**COMPETENZE da raggiungere nel primo biennio del corso di studi**

**Disciplinari**

**Trasversali**





ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

**Competenza cognitive**

Comprendere i benefici dell'attività fisica riconoscendo l'importanza di uno stile di vita sano

Comprendere la struttura osteo articolare e muscolare sapendo definire con linguaggio appropriato le principali ossa e muscoli del corpo umano e il loro funzionamento nelle attività proposte

Riconoscere ed affrontare consapevolmente le attività pratiche riuscendo ad analizzarle in riferimento ai sistemi scheletrici e muscolari

**Competenza relazionali**

**COMPETENZE COGNITIVE**

**Competenza: comprendere**

- Comprendere il significato di un testo
- Sapersi concentrare sulla lettura (*trovare le strategie metodologiche e motivazionali per..*)
- Utilizzare ogni strumento utile alla comprensione (*dizionario, chiedere aiuto, individuare parole-chiave, costruire mappe*)
- Riconoscere la questione posta

**Competenza: rappresentare**

- Riferire ciò che viene appreso
- Utilizzo di un linguaggio appropriato (*anche in funzione di ciò che voglio esprimere: concetti, emozioni, etc.*)
- Coerenza logica (argomentazione)
- Pertinenza della risposta

**Competenza: rielaborare**

- Operare sintesi
- Risolvere problemi
- Reperire informazioni e riconoscere l'autorevolezza delle fonti

**COMPETENZE RELAZIONALI**

**Competenza: comunicare**

- Disporsi ad ascoltare (*imparare a prestare attenzione*)



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

Ascoltare le indicazioni dell'insegnante e i suggerimenti dei compagni al fine di organizzare una proficua seduta di lavoro o di gioco

La capacità di organizzare (secondo i suggerimenti dell'insegnante) momenti ludici rispettando i regolamenti di gioco e favorendo l'integrazione di tutti i membri del gruppo indipendentemente dalle qualità motorie di ognuno

Collaborare con i compagni per favorire lo sviluppo delle proprie capacità motorie cercando di superare i propri limiti e rispettando i limiti altrui attraverso la sperimentazione di nuovi percorsi anche in ambienti naturali, inusuali e conosciuti.

Sperimentare la relazione tra scienze motorie e altre discipline (es: nella vela forze, risultanti, moto ondoso etc; nell'orienteeering la bussola, la flora, la conformazione del suolo; nel rafting il fiume, le rocce, il corpo umano e l'acqua)

La capacità di controllo della propria emotività nelle situazioni di gioco competitivo

- Trasmettere con chiarezza un messaggio
- Utilizzare un registro comunicativo adeguato al contesto

**Competenza: partecipare e collaborare**

- Interagire comprendendo e rispettando i diversi punti di vista
- Gestire la conflittualità
- Riconoscere e rispettare i diritti degli altri

**Competenza: agire in modo autonomo e responsabile**

- Sapersi inserire in modo propositivo e consapevole nella vita sociale
- Riconoscere i propri limiti e quelli altrui



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**ITI E LICEO SCIENZE APPLICATE - SECONDO BIENNIO E QUINTO ANNO "EDUCARE AL MOVIMENTO"**

**COMPETENZE: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE FUNZIONI** sistema energetico, apparato cardiocircolatorio e respiratorio, capacità condizionali ,capacità coordinative ,alimentazione, prevenzione infortuni, primo soccorso e doping

| CONTENUTI<br><i>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.</i>                              | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |   |
|--|---|---|
|  | Conoscenze  | Abilità   |
| <b>CLASSE TERZA</b><br><br>1 Energetica muscolare<br><br>2 Apparato cardiocircolatorio e respiratorio                    | Il meccanismo di produzione energetica<br>Le vie di produzione dell'ATP<br>L'economia dei diversi sistemi energetici<br><br>Il ciclo cardiaco (*)<br>I parametri dell'attività cardiaca<br>I volumi e le capacità polmonari<br>La ventilazione durante l'attività motoria | è in grado di utilizzare adeguatamente le proprie energie in relazione alla prova<br>è in grado di conoscere il meccanismo che viene utilizzato in base alle richieste<br><br>è in grado di rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività*<br>è in grado di variare il ritmo cardiaco in riferimento all'attività svolta |
| <b>CLASSE QUARTA</b><br><br>1 Capacità condizionali<br>2 Capacità coordinative   | forza* - velocità* - resistenza – flessibilità<br>coordinazione generale* - speciale  | è in grado di utilizzare le capacità condizionali e coordinative  |
| <b>CLASSE QUINTA</b><br>1 Alimentazione<br><br>2 Nozioni di primo soccorso e prevenzione degli infortuni<br><br>3 Doping | *conoscere i principali alimenti<br>conoscere i fabbisogni alimentari<br><br>*conoscere i contenuti di base di primo soccorso<br>conoscere le procedure teoriche di primo soccorso<br>*conoscere i rischi del doping  | è in grado di capire la differenza tra alimentazione di un sedentario e di uno sportivo<br><br>*è in grado di mettere in atto le procedure di intervento in caso di infortuni lievi<br><br>*è in grado di distinguere i principali farmaci a rischio di doping  |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|   |                               |                               |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| Argomento scelto dall'insegnante per esigenze emerse nella classe o altro | A discrezione dell'insegnante | A discrezione dell'insegnante |
|---|-------------------------------|-------------------------------|

**LICEO SCIENZE APPLICATE A INDIRIZZO MOTORIO**

**COMPETENZE: CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E LE SUE FUNZIONI** sistema energetico, apparato cardiocircolatorio e respiratorio, capacità condizionali ,capacità coordinative ,alimentazione, prevenzione infortuni, primo soccorso e doping

| CONTENUTI<br><i>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.</i>   | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>   |   |
|---|--|---|
|   | Conoscenze   | Abilità   |
| <b>CLASSE TERZA</b><br>1 Energetica muscolare<br>Allenamento sportivo<br><br>2 Apparato cardiocircolatorio e respiratorio                           | Il meccanismo di produzione energetica<br>Le vie di produzione dell'ATP<br>L'economia dei diversi sistemi energetici<br>Il concetto di carico allenante<br><br>Il ciclo cardiaco (*)<br>I parametri dell'attività cardiaca<br>I volumi e le capacità polmonari (*)<br>La ventilazione durante l'attività motoria<br>Le fasi della respirazione | E' in grado di utilizzare adeguatamente le proprie energie in relazione alla prova<br>E' in grado di conoscere il meccanismo che viene utilizzato in base alle richieste<br><br>E' in grado di rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività*<br>E' in grado di variare il ritmo cardiaco in riferimento all'attività svolta<br>Utilizzo funzionale della respirazione |
| <b>CLASSE QUARTA</b><br>1 Capacità condizionali<br>I principi dell'allenamento<br><br>2 Capacità coordinative<br>Esprimersi attraverso il movimento | forza* - velocità* - resistenza – flessibilità<br>coordinazione generale* - speciale<br><br>Lo schema corporeo   | E' in grado di utilizzare le capacità condizionali<br><br>E' in grado di utilizzare le capacità coordinative  |
| <b>CLASSE QUINTA</b><br>1 Alimentazione   | *conoscere i principali alimenti<br>conoscere i fabbisogni alimentari  | è in grado di capire la differenza tra alimentazione di un sedentario e di uno sportivo   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|   |  |  |
|---|--|--|
| 2 Nozioni di primo soccorso e prevenzione degli infortuni                 | *conoscere i contenuti di base del pronto soccorso<br>Conoscere le procedure teoriche di pronto soccorso | *è in grado di mettere in atto le procedure di intervento in caso di infortuni lievi |
| 3 Doping  | *conoscere i rischi del doping   | *è in grado di distinguere i principali farmaci a rischio di doping                  |
| Argomento scelto dall'insegnante per esigenze emerse nella classe o altro | A discrezione dell'insegnante  | A discrezione dell'insegnante  |

**MODULO DI RECUPERO**

| CONTENUTI  | OBIETTIVI  |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Capacità   |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.  |  |  |
| Attività ed esercitazioni individuali e di gruppo di recupero sulle capacità condizionali e coordinative relative ai moduli proposti | obiettivi minimi dei moduli proposti                           | obiettivi minimi dei moduli proposti   |
| Recupero dei Test motori di verifica*  | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori/miglioramento individuale |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

## LICEO SPORTIVO

SECONDO BIENNIO - SPECIFICA ORE PARTE PRATICA

| MODULO/UNITÀ' DIDATTICA/ARGOMENTO   | DURATA<br><i>Indicare le ore<br/>comprehensive<br/>di recupero</i> | PERIODO<br><i>I o II<br/>quadr.</i> | NUMERO MINIMO<br>DI VERIFICHE |              |                 |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|   |  |                                     | <i>Scritte</i>                | <i>Orali</i> | <i>Pratiche</i> |
| 1. Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità' motorie ed espressive. | 50   | 1° e 2                              |                               |              | 2               |
| 2. Lo sport le regole il fair play  | 20   | 1° e 2                              |                               |              | 2               |
| 3. Salute e benessere sicurezza e prevenzione   | 20   | 1° e 2                              |                               |              |                 |
| 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico  | 16   | 1° e 2                              |                               |              | 1               |
| 5. Attività' di recupero  | 26   | 1° e 2                              | 1                             |              | 1               |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**SECONDO BIENNIO - SPECIFICA ORE - PARTE TEORICA**

| MODULO/UNITÀ' DIDATTICA  | DURATA<br>Indicare le ore<br>comprehensive<br>di recupero | PERIODO<br>I o II<br>quadrim. | NUMERO MINIMO<br>DI VERIFICHE |       |          |
|--|---|-------------------------------|-------------------------------|-------|----------|
|  |   |                               | Scritte                       | Orali | Pratiche |
| 1. Percezione di sé' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità' motorie ed espressive | 20  | 1 e 2                         | 2                             |       |          |
| 2. Lo sport, le regole e il fair play  | 10  | 1 e 2                         | 1                             |       |          |
| 3. Salute benessere , sicurezza e prevenzione  | 14  | 1 e 2                         | 1                             |       |          |
| 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico   | 10  | 1 e 2                         | 1                             |       |          |
| 5 Modulo di recupero   | 12  | 1 e 2                         | 1                             |       |          |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

MODULO 1 : **PERCEZIONE DI SÉ' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.

**Competenza di cittadinanza:** Comunicare / Imparare a imparare/ Progettare.

| CONTENUTI   | OBIETTIVI<br><i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |  |
|---|--|--|
|   | Conoscenze   | Abilità  |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. |  |  |
| Il movimento  | Conoscere le proprie potenzialità ( punti di criticità e di forza) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate.* | Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.   |
| Le capacità condizionali  |  |  |
| L'energetica muscolare  | Conoscere il ritmo nelle/delle azioni motorie e sportive complesse.  | Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.   |
| L'allenamento sportivo  | Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodologie di allenamento*; saper utilizzare le tecnologie                        | Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie. |





ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

MODULO 2: LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** la maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive al fine di realizzare movimenti complessi.

**Competenza di cittadinanza:** Collaborare e partecipare/Agire in modo autonomo e responsabile/Interpretare l'informazione/Individuare collegamenti e relazioni.

| CONTENUTI<br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. | OBIETTIVI<br>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)                   |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Abilità  |
| 1 fondamentali di squadra  | Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali degli sport e dei giochi.*          | Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. |
| 2 fondamentali individuali   | Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport*  | Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.   |
| 3 esercizi per le tattiche di gioco  | Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. | Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio.   |
| 4 regole delle attività  | Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali degli sport e dei giochi.*          | Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti. |
| 5 attività sportiva  | Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport   | Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**MODULO 3: Salute e benessere, sicurezza e prevenzione**

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** praticare gli sport approfondendone la teoria , la tecnica e la tattica.

**Competenza di cittadinanza:** Collaborare e partecipare/Agire in modo autonomo e responsabile/Interpretare l'informazione/Individuare collegamenti e relazioni.

| <b>CONTENUTI</b><br><i>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.</i> | <b>OBIETTIVI</b> <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i> |  |
|--|---|--|
|  | <b>Conoscenze</b>   | <b>Abilità</b>   |
| Sistema nervoso  | La funzione del sistema nervoso* (centrale e periferico)<br>Il sistema nervoso e il movimento   | Sapere come si trasmette l'impulso nervoso<br>Sapere come è formato il sistema nervoso centrale  |
| Le dipendenze - sicurezza e prevenzione  | Il tabacco, l'alcool*<br>Le droghe  | È in grado di valutare gli effetti nocivi dell'alcol sul corpo umano<br>È in grado di capire la differenza tra una dipendenza e un uso<br>È in grado di capire quali sostanze sono considerate dopanti |
| Sicurezza in montagna  | Le condizioni metereologiche*<br>Sicuri in montagna   | È in grado di capire quali sono i segni premonitori di un temporale<br>È in grado di mettere in atto delle misure di sicurezza per evitare i rischi di un temporale in montagna                        |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

MODULO 4: RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

**Obiettivo Specifico di Apprendimento:** affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e /o informatici.

**Competenza di cittadinanza:** agire in modo responsabile/Individuare collegamenti e relazioni/Acquisire e interpretare l'informazione/Progettare.

| CONTENUTI  | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i> |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Abilità  |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati rinunciabili.    |  |  |
| Attività in ambiente naturale: misurazioni con strumenti<br>Tecnologici. | <b>Conoscenze</b>  | <b>Abilità</b>   |
|  | Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. *                  | Orientarsi con l'uso di una bussola.   |
|  | Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni in montagna, nell'acqua*  | Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. |
|  | Conoscere la relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, scienze                 | Utilizzare le conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti.          |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

MODULO 5: ATTIVITA' DI RECUPERO

| CONTENUTI  | OBIETTIVI  |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Abilità  |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.  |  |  |
| Attività ed esercitazioni individuali e di gruppo di recupero sulle capacità condizionali e coordinative relative ai moduli proposti<br>Nozioni teoriche | obiettivi minimi dei moduli proposti                           | obiettivi minimi dei moduli proposti                           |
| Recupero dei Test motori di verifica*  | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori |

RIFERIMENTO ARGOMENTI LIBRO DI TESTO "EDUCARE AL MOVIMENTO" classe terza - e "PIU' MOVIMENTO" classe quarta

|  |   |
|--|---|
| Argomenti per macroarea <b>classe terza "EDUCARE AL MOVIMENTO"</b><br><br>L'energetica muscolare<br>L'allenamento sportivo<br>Atletica leggera | Argomenti per macroarea <b>classe quarta "PIU' MOVIMENTO"</b><br><br>Sistema nervoso<br>Le capacità condizionali<br>Le dipendenze<br>Sicurezza e prevenzione<br>Sicurezza in montagna |
|--|---|



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**CLASSE QUINTA SPECIFICA ORE DI PRATICA.**

| MODULO/UNITA' DIDATTICA  | DURATA<br>Indicare le ore<br>comprehensive<br>di recupero | PERIODO<br>I o II<br>quadrim. | NUMERO MINIMO<br>DI VERIFICHE |       |          |
|--|---|-------------------------------|-------------------------------|-------|----------|
|  |   |                               | Scritte                       | Orali | Pratiche |
| 1. Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita' motorie ed espressive | 24  | 1 e 2                         |                               |       | 2        |
| 2. Lo sport, le regole e il fair play  | 10  | 1 e 2                         |                               |       | 2        |
| 3. Salute benessere , sicurezza e prevenzione  | 10  | 1 e 2                         |                               |       |          |
| 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico   | 10  | 1 e 2                         |                               |       | 1        |
| 5 Modulo di recupero   | 12  | 1 e 2                         |                               |       |          |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**CLASSE QUINTA SPECIFICA ORE DI TEORIA**

| MODULO/UNITA' DIDATTICA  | DURATA<br>Indicare le ore<br>comprehensive<br>di recupero | PERIODO<br>I o II<br>quadrime. | NUMERO MINIMO<br>DI VERIFICHE |       |          |
|--|---|--------------------------------|-------------------------------|-------|----------|
|  |   |                                | Scritte                       | Orali | Pratiche |
| 1. Percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita' motorie ed espressive | 8   | 1 e 2                          | 2                             |       |          |
| 2. Lo sport, le regole e il fair play  | 5   | 1 e 2                          | 1                             |       |          |
| 3. Salute benessere , sicurezza e prevenzione  | 9   | 1 e 2                          | 1                             |       |          |
| 4. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico   | 5   | 1 e 2                          | 1                             |       |          |
| 5 Modulo di recupero   | 6   | 1 e 2                          | 1                             |       |          |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

Modulo 1 Il movimento

**Competenze motorie da sviluppare:** il corpo e la sua conoscenza, la coordinazione e l'adattamento allo spazio e al tempo. L'attività in ambiente naturale.

**Competenze di cittadinanza:** Comunicare/Imparare a imparare/Progettare.

| CONTENUTI<br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. | OBIETTIVI<br>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)   |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Abilità  |
| 1 Il movimento   | Conoscere le proprie potenzialità ( punti di criticità e di forza) e confrontarle con tabelle di riferimento criteriali e standardizzate*. | Ampliare le capacità coordinative e condizionali, realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività motorie e sportive.   |
| 2 Teoria dell'allenamento sportivo   | Conoscere il ritmo nelle /delle azioni motorie e sportive complesse.   | Percepire, riprodurre e variare il ritmo delle azioni.   |
| 3 Il fitness   | Conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodologie di allenamento*; saper utilizzare le tecnologie.                       | Distinguere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva; assumere posture corrette anche in presenza di carichi; autovalutarsi ed elaborare i risultati con l'utilizzo delle tecnologie. |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

Modulo 2: **Lo sport , le regole il fair play**

**Competenza motorie da sviluppare:** lo studente conoscerà e applicherà le strategie, la terminologia, il regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi (tornei, eventi sportivi).

**Competenza di cittadinanza:** Agire in modo autonomo e responsabile/ Interpretare l'informazione/Individuare collegamenti e relazioni.

| CONTENUTI   | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |  |
|---|---|--|
|   | Conoscenze  | Abilità  |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. |   |  |
| 1 Lo sport e i suoi principi  | Conoscere la teoria e la pratica delle tecniche e dei fondamentali degli sport e dei giochi.*<br>Approfondire la terminologia, il regolamento tecnico, il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. | Trasferire e realizzare le tecniche adattandole alle capacità e alle situazioni anche proponendo varianti.<br>Assumere autonomamente diversi ruoli e la funzione di arbitraggio. |
| 2. Lo sport e la disabilità   | Conoscere gli aspetti sociali dei giochi e degli sport *  | Interpretare gli aspetti sociali dei giochi e degli sport.   |

Modulo 3 **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**





**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**Competenza motoria da raggiungere:** lo studente assumerà stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico.

**Competenza di cittadinanza:** Collaborare e partecipare /agire in modo autonomo e responsabile /Interpretare l'informazione.

| CONTENUTI   | OBIETTIVI  |   |
|---|--|---|
|   | Conoscenze   | Abilità   |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. |  |   |
| Il doping   | conoscere i rischi del doping *  | Assumere comportamenti attivi rispetto all'alimentazione, igiene e salvaguardia da sostanze illecite.               |
| Il primo soccorso   | *conoscere i contenuti di base del pronto soccorso<br>conoscere le procedure teoriche di pronto soccorso | Adattare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività; applicare le procedure del primo soccorso. |

Modulo 4: **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.**

**Competenza motoria da raggiungere:** lo studente saprà ,mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, saprà utilizzare strumentazione tecnologica multimediale a ciò proposta.

**Competenza di cittadinanza:** Agire in modo responsabile/Individuare collegamenti e relazioni/Acquisire e interpretare l'informazione/Progettare

| CONTENUTI   | OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>  |  |
|---|---|--|
|   | Conoscenze  | Abilità  |
| 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. |   |  |
| 1 attività in ambiente naturale   | Conoscere alcune attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche*<br>Conoscere le norme di sicurezza proprie di ciascun ambiente* | Saper utilizzare gli strumenti specifici delle diverse attività<br>E' in grado di applicare le norme di sicurezza(*) |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

Modulo 5: **Attività di recupero**

| CONTENUTI  | OBIETTIVI  |  |
|--|--|--|
|  | Conoscenze   | Abilità  |
| I. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.  |  |  |
| Attività ed esercitazioni individuali e di gruppo di recupero sulle capacità condizionali e coordinative relative ai moduli proposti<br>Nozioni teoriche | obiettivi minimi dei moduli proposti                           | obiettivi minimi dei moduli proposti                           |
| Recupero dei Test motori di verifica*  | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori | raggiungimento dei valori minimi della griglia dei test motori |

**RIFERIMENTO ARGOMENTI LIBRI DI TESTO "EDUCARE AL MOVIMENTO" -**

Capitoli per macro area: **classe quinta**  
Il doping  
Il primo soccorso  
Lo sport e i suoi principi  
Lo sport e la disabilità



**C. PERCORSO DI APPRENDIMENTO    DISCIPLINE SPORTIVE**

**Premessa**

I progetti di disciplina sportiva che verranno attivati nell'anno scolastico sono:

- Equitazione, pallamano, padel per la classe prima;
- Baseball, pallamano, tennis, rugby, canottaggio per la classe seconda;
- Baseball, pallamano, pugilato, rugby, canottaggio per la classe terza;
- Canottaggio, judo, sala pesi, fit performance, pugilato, baseball, arrampicata per la classe quarta;
- Canottaggio, judo, sala pesi, fit performance, tennis, baseball, arrampicata per la classe quinta.

Le attività dalla classe seconda alla quinta, verranno svolte presso l'Idroscalo.



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**SPECIFICA ORE DI PRATICA SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI**

| MODULO/UNITÀ' DIDATTICA/ARGOMENTO       | DURATA indicare e ore comprensive di recupero | PERIODO I o II quadrim. | NUMERO MINIMO DI VERIFICHE |       |          |
|---|---|-------------------------|----------------------------|-------|----------|
|   |   |                         | Scritte                    | Orali | Pratiche |
| <b>PRIMO BIENNIO</b>                    |   |                         |                            |       |          |
| ATLETICA                                | 5 prima<br>4 seconda                          | 1 / 2                   | 1                          |       | 1        |
| ORIENTEERING                            | 6 prima<br>6 seconda                          | 2                       |                            |       | 1        |
| RUGBY                                   | 9 prima<br>9 seconda                          | 1 / 2                   |                            |       | 1        |
| PALLAMANO                               | 12 prima<br>12 seconda                        | 1 / 2                   | 1                          |       | 1        |
| BASEBALL                                | 12 prima<br>12 seconda                        | 1/2                     | 1                          |       | 1        |
| TENNIS                                  | 10 prima<br>10 seconda                        | 1/2                     |                            |       | 1        |
| PADEL                                   | 2 prima<br>2 seconda                          | 2                       | 1                          |       | 1        |
| CANOTTAGGIO                             | 10 seconda<br>10 prima                        | 2                       | 1                          |       |          |
| PROGETTO STAFOLISS                      | 5 gg  | 2                       |                            |       |          |
| MODULO DI RECUPERO PER IL PRIMO BIENNIO | 12  | 1/2                     | 1                          |       |          |
| <b>SECONDO BIENNIO</b>                  |   |                         |                            |       |          |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|                              |                       |     |   |  |   |
|------------------------------|-----------------------|-----|---|--|---|
| <b>ATLETICA</b>              | 6 terza<br>6 quarta   | 1/2 | 1 |  | 1 |
| <b>JUDO</b>                  | 6 terza<br>6 quarta   | 1/2 | 1 |  | 2 |
| <b>PALLAMANO</b>             | 6 terza<br>6 quarta   | 2   | 1 |  | 1 |
| <b>PUGILATO</b>              | 12 terza<br>12 quarta | 1/2 | 1 |  | 1 |
| <b>CANOA SUP CANOTTAGGIO</b> | terza<br>quarta       | 2   |   |  | 1 |
| <b>FIT PERFORMANCE</b>       | 4 terza<br>4 quarta   | 1/2 | 1 |  | 1 |
| <b>BASEBALL</b>              | 12 terza<br>12 quarta | 1   | 1 |  | 1 |
| <b>TECNICO DI BASE</b>       | 8 quarta              | 1   | 1 |  | 1 |
| <b>ARRAMPICATA</b>           | 4 quarta              | 2   | 1 |  | 1 |
| <b>RUGBY</b>                 | 8 terza<br>8 quarta   | 1   | 1 |  | 1 |
|                              |                       |     |   |  |   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

| CLASSE QUINTA         |    |     |   |  |   |
|-----------------------|----|-----|---|--|---|
| ATLETICA              | 4  | 1/2 | 1 |  | 1 |
| ARRAMPICATA           | 4  | 2   | 1 |  | 1 |
| CANOTTAGGIO SUP CANOA | 16 | 1/2 | 1 |  | 1 |
| JUDO                  | 8  | 1/2 | 1 |  | 1 |
| TENNIS                | 8  | 1/2 | 1 |  | 1 |
| FIT PERFORMANCE       | 6  | 1/2 | 1 |  | 1 |
| BASEBALL              | 12 | 2   | 1 |  | 1 |
|                       |    |     |   |  |   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**SPORT DI SQUADRA PRIMO BIENNIO**

| CONTENUTI<br>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili. | OBIETTIVI<br><i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i> |   |
|--|---|---|
|  | Conoscenze  | Capacità  |
| <b>1</b> fondamentali di squadra e individuali                                       | Conoscenza e pratica dello sport di riferimento   | è capace di eseguire i movimenti idonei al gioco scelto (*) – è capace di integrarsi con il gruppo – capacità di utilizzare le regole vigenti e riconoscere le segnalazioni arbitrali |
| <b>2</b> strumenti e tecniche  | Conoscenza dell'apprendimento motorio – conoscenza dell'esercizio fisico allenante          | Comprendere le diverse applicazioni di un gesto- esercitare il movimento in ambienti non usuali- rispetto dell'avversario   |
| <b>3</b> attività sportiva in gara   |   | è capace di controllare la propria emotività nelle competizioni*– conoscere e applicare i principi del fair play  |

**SPORT INDIVIDUALI PRIMO BIENNIO**

| CONTENUTI               | OBIETTIVI   |  |
|-------------------------|---|--|
|                         | Conoscenze  | Capacità   |
| ATLETICA - ORIENTEERING | * Conoscenza dei regolamenti, elementi per una corretta didattica, sperimentazione pratica.<br>Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.<br>Tipi di esercizi, gruppi muscolari interessati, programmi di allenamento | Miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità.<br>Rielaborazione degli schemi motori di base e dello schema corporeo<br>Miglioramento delle capacità coordinative generali e specifiche: funzione di coordinazione<br>Applicazione dei regolamenti* |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| TENNIS-PADEL    | La tecnica individuale<br>La tattica di gioco<br>Il regolamento<br>Le capacità condizionali e coordinative nel gioco del tennis e del padel    | Riuscire a conoscere le proprie abilità * intervenendo consapevolmente nello sviluppo delle stesse in riferimento alle cap. coordinative richieste   |
| CANOTTAGGIO     | <b>conoscere le basi tecniche della disciplina</b><br><b>conoscere le modalità di preparazione atletica</b>                                    | <b>capacità di utilizzare l'imbarcazione in maniera adeguata</b>   |
| <b>BASEBALL</b> | La tecnica individuale e di squadra<br>La tattica di gioco<br>Il regolamento<br>Le capacità condizionali e coordinative nel gioco del baseball | Riuscire a conoscere le proprie abilità * intervenendo consapevolmente nello sviluppo delle stesse in riferimento alle cap. coordinative richieste   |
| RUGBY           | La tecnica di squadra<br>La tattica di gioco<br>Il regolamento<br>Le capacità condizionali e coordinative nel gioco del rugby                  | Riuscire a conoscere le proprie abilità * Intervenendo consapevolmente nello sviluppo delle stesse in riferimento alle cap. coordinative richieste.  |
| PALLAMANO       | * Fondamentali individuali e di squadra<br>Il regolamento<br>Le capacità condizionali e coordinative relative                                  | Riuscire ad eseguire gesti tecnici individuali e tattiche di squadra;<br>capacità di arbitraggio<br>Capacità di costruire esercitazioni individuali e di squadra per allenare tali caratteristiche |





**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**SPECIFICA ORE DI TEORIA PRIMO BIENNIO**

| <b>MODULO/UNITA' DIDATTICA/ARGOMENTO</b><br>(comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione)<br><b>Titolo</b> | <b>OGGETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>   | <b>DURATA</b><br>indicare le ore<br>comprensive di<br>recupero |
|---|---|--|
| <b>1. MOVIMENTO</b>   | Lo studente dovrà conoscere il corpo e il suo funzionamento; coordinazione e adattamento allo spazio e al tempo, attività in ambiente naturale. | 12   |
| <b>2. LO SPORT LE REGOLE E IL FAIR PLAY</b>   | Lo studente dovrà conoscere gli aspetti cognitivi , partecipativi e relazionali, fair play e rispetto delle regole                              | 20   |
| <b>3. LINGUAGGIO DEL CORPO</b>  | Lo studente dovrà utilizzare la componente emozionale e comunicativa, la dimensione del tempo.  | 12   |
| <b>3. SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>  | Lo studente dovrà conoscere l'ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza, della salute, del benessere e degli stili di vita.    | 10   |
| <b>4. MODULO DI RECUPERO</b>  | Recupero dei contenuti  | 12   |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

RIFERIMENTI CONTENUTI LIBRI DI TESTO " EDUCARE AL MOVIMENTO" - DISCIPLINE SPORTIVE

Capitoli per macro area: **classe prima**

Storia dello sport  
Che cos'è la fisiologia  
Che cosa sono i test  
L'Orienteering  
Rugby

Capitoli per macro area: **classe seconda**

Storia dello sport  
Il lavoro muscolare  
Il test di Conconi



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**SPORT DI SQUADRA SECONDO BIENNIO**

| CONTENUTI | OBIETTIVI   |  |
|-----------|---|--|
|           | Conoscenze  | Capacità   |
| PALLAMANO | I fondamentali individuali e di squadra<br>conoscenza delle regole di gioco   | Applicare in situazione di gioco quanto appreso nelle esercitazioni<br>Confrontarsi con i compagni   |
| RUGBY     | Tecnica individuale nei diversi ruoli<br>Tattica individuale e di squadra<br>Analisi capacità motorie del giocatore<br>Regolamento di gioco | Riuscire ad applicare in situazione di gioco quanto appreso in esercitazioni a secco, in riferimento alle capacità motorie coinvolte<br>Confrontarsi in situazioni di gioco sia semplici sia complesse con avversari e compagni, riconoscendo e accettando i propri limiti, lavorando per migliorarli*<br>Capacità di socializzazione* |
| BASEBALL  | Fondamentali individuali e di squadra<br>conoscenza delle regole di gioco   | Applicare in situazione di gioco quanto appreso nelle esercitazioni<br>confrontarsi con i compagni   |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

**SPORT INDIVIDUALI**

| CONTENUTI             | OBIETTIVI   |  |
|-----------------------|---|--|
|                       | Conoscenze  | Capacità   |
| PUGILATO              | Basi tecniche e tattiche del pugilato mediante un approccio tecnico e ludico.<br><br>Metodologie di preparazione atletica specifica per un pugile esordiente.   | Favorire lo sviluppo del pensiero attivo e della capacità di analisi, la fiducia nei propri mezzi, il rispetto delle regole, l'accettazione del confronto e della sconfitta, la canalizzazione dell'aggressività e l'autocontrollo<br>Miglioramento delle capacità psico-fisiche e delle abilità coordinative e condizionali |
| ARRAMPICATA           | Conoscenza dei grandi attrezzi e loro utilizzo<br>Conoscenza delle manovre di auto-assicurazione<br>variazione delle prese agli appoggi e posizionamento dei piedi<br>Tecniche di traslocazione di base | capacità di utilizzare gli attrezzi in maniera sicura<br>riconoscere le proprie abilità e spenderle in modo mirato   |
| CANOTTAGGIO SUP CANOA | Conoscere varie discipline acquatiche e la relativa tecnica<br>Conoscere le modalità di preparazione atletica e tecnica   | Capacità di utilizzare le diverse imbarcazioni in maniera adeguata<br>Capacità di guidare un piccolo gruppo alla scoperta della disciplina   |
| FIT PERFORMANCE       | Conoscere gli esercizi di condizionamento fisico con piccoli attrezzi o macchinari specifici<br>Conoscere le diverse modalità di allenamento a seconda dell'obiettivo che si vuole perseguire           | Capacità di utilizzare gli attrezzi in maniera sicura ed adeguata all'obiettivo.<br>Capacità di redarre programmi di allenamento finalizzati   |
| JUDO                  | Basi tecniche e tattiche del judo mediante un approccio tecnico e ludico<br><br>Metodologie di preparazione atletica specifica  | <b>Miglioramento delle capacità psico-fisiche e delle abilità coordinative e condizionali</b>  |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

**SPECIFICA ORE DI TEORIA SECONDO BIENNIO**

| <b>MODULO/UNITA' DIDATTICA/ARGOMENTO</b><br>(comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione)<br><i>Titolo</i> | <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>DURATA</b><br><i>indicare le ore</i><br><i>comprehensive d</i><br><i>recupero</i> |
|---|--|--|
| <b>1. Movimento</b>   | Lo studente dovrà conoscere i principi fondamentali della teoria e alcune metodiche di allenamento e saper utilizzare la tecnologia.   | 2  |
| <b>2. Lo sport le regole e il fair play</b>   | Lo studente dovrà conoscere la teoria e le tecniche dei giochi individuali e di squadra. Approfondire il regolamento tecnico. Il fair play anche in funzione dell'arbitraggio. | 4  |
| <b>3. Linguaggio del corpo</b>  | Lo studente dovrà conoscere codici della comunicazione corporea.   | 2  |
| <b>4. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>  | Lo studente dovrà conoscere l'ambito della prevenzione degli infortuni e della sicurezza, della salute, del benessere e degli stili di vita.                                   | 2  |
| <b>5. Modulo di recupero</b>  | Recupero dei contenuti   | 2  |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**RIFERIMENTO CONTENUTI LIBRO DI TESTO "EDUCARE AL MOVIMENTO" - DISCIPLINE SPORTIVE**

|   |  |
|---|--|
| <p>Capitoli per macro area: <b>classe terza</b></p> <p>Storia dello sport<br/>L'Atletica leggera<br/>L'Allenamento sportivo</p> | <p>Capitoli per macro area : <b>classe quarta</b></p> <p>Storia dello sport<br/>Allenamento capacità condizionali e coordinative<br/>Lo sport adattato<br/>Doping .<br/>Fitness e salute .</p> |
|---|--|

**CLASSE QUINTA    SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI**

| CONTENUTI   | OBIETTIVI   |   |
|-------------|---|---|
|             | Conoscenze  | Capacità  |
| ATLETICA    | I Test da campo.<br>Conoscenza dei possibili percorsi di lavoro all'aria aperta.  | Miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità.<br>Rielaborazione degli schemi motori di base e dello schema corporeo.<br>Miglioramento delle capacità coordinative generali e specifiche: funzione di coordinazione<br>Applicazione dei regolamenti. |
| CANOTTAGGIO | Conoscenza della tecnica del canottiere e preparazione atletica specifica   | Capacità di utilizzare gli attrezzi in maniera sicura.<br>Riconoscere le proprie abilità e spenderle in modo mirato.  |
| ARRAMPICATA | Conoscenza dei grandi attrezzi e loro utilizzo.<br>Conoscenza delle manovre di autoassicurazione, variazione delle prese agli appigli e posizionamento dei piedi sugli appoggi.<br>Tecniche di traslocazione di base. | Capacità di utilizzare gli attrezzi in maniera sicura.<br>Riconoscere le proprie abilità e spenderle in modo mirato.  |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| BASEBALL        | Fondamentali individuali e di squadra<br>Azioni di attacco e di difesa.                  | applicare quanto appreso durante le esercitazioni   |
| JUDO            | Basi tecniche e tattiche del judo mediante un approccio tecnico e ludico                 | applicare quanto appreso durante le esercitazioni   |
| TENNIS          | Tecnica individuale e tattica di gioco, il regolamento: il punteggio                     | applicare quanto appreso durante le esercitazioni   |
| FIT PERFORMANCE | Conoscere gli esercizi e i metodi di condizionamento fisico e di allenamento della forza | capacità di applicare metodi di allenamento<br>capacità di progettazione di allenamenti finalizzati |

**SPECIFICA ORE DI TEORIA CLASSE QUINTA**

| <b>MODULO/UNITA' DIDATTICA/ARGOMENTO</b><br>(comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione)<br><i>Titolo</i> | <b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>  | <b>DURATA</b><br><i>indicare le ore comprensive di recupero</i> |
|---|--|---|
| <b>1. Movimento</b>   | Lo studente dovrà riconoscere il ritmo personale nelle /dalle azioni motorie e sportive complesse.   | 2   |
| <b>2. Lo sport le regole e il fair play</b>   | Lo studente dovrà padroneggiare terminologia, regolamento tecnico, fair play e modelli organizzativi ( tornei, eventi sportivi).             | 4   |
| <b>3. Linguaggio del corpo</b>  | Lo studente dovrà conoscere possibili interazioni fra linguaggi espressivi ed altri contesti (letterario, artistico, musicale ).             | 2   |
| <b>4. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>  | Lo studente dovrà approfondire gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari, della dipendenza e delle sostanze illecite. | 2   |
| <b>5. Modulo di recupero</b>  | Recupero dei contenuti   | 2   |



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**RIFERIMENTO CONTENUTI LIBRO DI TESTO CLASSE QUINTA - DISCIPLINE SPORTIVE**

Capitoli per macro area : **classe quinta**

Storia dello sport  
Lo sport adattato  
Metodologia dell'allenamento  
Doping

**OBIETTIVI**  
**Competenze di fine corso di studi**

**Disciplinari**

**Trasversali**





**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**AREA MOTORIA:**

- 1 Miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità.
- 2 Rielaborazione degli schemi motori di base e dello schema corporeo
- 3 Miglioramento delle capacità coordinative generali e specifiche: funzione di coordinazione
- 4 Conoscenza dei contenuti teorici della materia.

**AREA SOCIALE:**

- a) Conoscenza e amicizia tra gli alunni.
- b) Rispetto dell'ambiente (strutture e materiali)
- c) Rispetto della puntualità e dell'ordine.
- d) Rispetto dei ruoli (alunno-compagni-insegnanti-collaboratori)
- e) Migliorare la disponibilità
- f) Collaborazione a piccoli gruppi

**AREA COGNITIVA:**

- a) Comprendere ed elaborare gesti semplici individuali.
- b) Capacità di mantenere l'attenzione.
- c) Risolvere situazioni semplici.
- d) Conoscenze elementari di regole di gioco.
- e) Conoscenze elementari di igiene generale.

**AREA AFFETTIVA:**

- a) Presa di coscienza di sé e del proprio corpo.
- b) Capacità di impegnarsi nelle attività.
- c) Capacità di autocontrollo in situazione di gioco.
- d) Capacità di superare difficoltà dimostrando tenacia e coraggio.
- e) Controllo dell'emotività nel confronto con sé stesso e con gli altri.



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**CRITERI DI VALUTAZIONE**

**La valutazione terrà conto delle conoscenze espresse mediante contenuti teorici, delle abilità manifestate attraverso le attività pratiche (tenuto conto del livello di competenze motorie individuali in fase iniziale e del loro miglioramento), del grado di partecipazione e dell'impegno assunti durante il processo di apprendimento.**

**Per quanto riguarda le giustifiche ed esoneri dalle attività pratiche, a tutte le classi, a prescindere dall'indirizzo, si applicheranno le seguenti indicazioni:**

- Esonero giornaliero dalle attività pratiche: sono consentite al massimo tre giustificazioni a quadrimestre, superate le quali si procederà con una valutazione negativa sul registro elettronico (voto 4);**
- Esonero per infortunio inferiore a 15 giorni: va certificato all'insegnante;**
- Esonero superiore a 15 giorni: va segnalato in segreteria che provvederà a rilasciare al docente un certificato ufficiale di esonero.**
- Per la mancanza del materiale (maglietta ufficiale, scarpe e indumenti idonei), sono consentite al massimo tre giustificazioni a quadrimestre, superate le quali si procederà con una valutazione negativa sul registro elettronico (voto 4).**



**ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO**

Progettazione didattica della Materia

**VALUTAZIONE DEI CONTENUTI DELLA DISCIPLINA**

| Griglia dei voti | Indicatori  |
|------------------|---|
| 1                | <i>Rifiuto di svolgere quanto richiesto impossibile da valutare</i>   |
| 2                | <i>Prova a svolgere quanto richiesto ma rinuncia impossibile da valutare</i>  |
| 3                | <i>Risposte vaghe e scorrette con incapacità di esporre un concetto e di riprodurre quanto richiesto</i>  |
| 4                | <i>Scarsa conoscenza dei contenuti della materia, non è in grado di applicare i contenuti in modo efficace</i>  |
| 5                | <i>Conoscenza insufficiente dei contenuti e mostra difficoltà nell'applicarli in specifici contesti</i>   |
| 6                | <i>Conoscenza essenziale dei contenuti ed applicazione semplice ma corretta in relazione al contesto</i>  |
| 7                | <i>Conoscenza corretta e quasi completa dei contenuti con applicazione adeguata al contesto</i>   |
| 8                | <i>Conoscenza completa dei contenuti e applicazione corretta in relazione al contesto</i>   |
| 9                | <i>Conoscenza completa dei contenuti, ottime capacità di organizzare le conoscenze acquisite e di applicarle in modo preciso in relazione al contesto</i>                 |
| 10               | <i>Conoscenza completa dei contenuti, eccellente capacità di organizzare le conoscenze acquisite e di applicarle con precisione e creatività in relazione al contesto</i> |

**VALUTAZIONE IMPEGNO E PARTECIPAZIONE**

| Griglia dei voti | Indicatori  |
|------------------|---|
| 1                | <i>Impegno inadeguato: si rifiuta di partecipare, impossibile da valutare</i>   |
| 2                | <i>Mostra un coinvolgimento molto limitato e un impegno insufficiente, mette in atto azioni pericolose per se e per il gruppo classe</i>  |
| 3                | <i>Mostra un coinvolgimento molto limitato e un impegno insufficiente, mette in atto azioni pericolose</i>  |
| 4                | <i>Partecipazione passiva associata ad una frequenza saltuaria e mancanza di impegno</i>  |
| 5                | <i>Partecipazione finalizzata esclusivamente all'attività ludica, mancanza di impegno nei momenti strutturati;<br/>Utilizzo spesso improprio del materiale usato per lo svolgimento della lezione</i>                       |
| 6                | <i>Partecipazione discontinua e impegno sufficiente, utilizzo non sempre adeguato del materiale usato per lo svolgimento della lezione</i>  |
| 7                | <i>Interesse costante, partecipazione quasi sempre attiva e puntuale nel portare il materiale</i>   |
| 8                | <i>Interesse costante, partecipazione attiva, puntuale nel portare il materiale</i>   |
| 9                | <i>Partecipazione attiva e propositiva, interesse costante<br/>Dimostra di saper agire in modo autonomo e responsabile nel portare a termine un compito assegnato</i>   |
| 10               | <i>Partecipazione attiva e propositiva, dimostra qualità di leader positivo all'interno del gruppo classe; dimostra di saper agire in modo autonomo, responsabile e creativo nel portare a termine un compito assegnato</i> |



ISTITUTO d'ISTRUZIONE SUPERIORE "E. TORRICELLI"  
MILANO

Progettazione didattica della Materia

**C. MODALITA' DIDATTICHE**

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

|                         | <b>N.</b>               | <b>N. DI DOCENTI COINVOLTI</b> | <b>N. DI CLASSI COINVOLTE</b> |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>Verifiche comuni</b> | 0                       |                                |                               |
| Valutazione pratica     | minimo 2 a quadrimestre | Tutti                          | Tutte                         |
| Valutazione teorica     | minimo 1 a quadrimestre | Tutti                          | Tutte                         |

**DISCIPLINE SPORTIVE**

|                         | <b>N.</b>               | <b>N. DI DOCENTI COINVOLTI</b> | <b>N. DI CLASSI COINVOLTE</b> |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <b>Verifiche comuni</b> | 0                       |                                |                               |
| Valutazione pratica     | minimo 2 a quadrimestre | Tutti                          | Tutte                         |
| Valutazione teorica     | minimo 1 a quadrimestre | Tutti                          | Tutte                         |