



**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 (comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione) <i>Titolo – Competenze specifiche</i>	DURATA <i>indicare le ore comprensive di recupero</i>	PERIODO <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 <b>CLASSE QUINTA: MODULO 1: alimentazione MODULO 2 : prevenzione infortuni, primo soccorso e doping</b>					
<b>5 MODULO DI RECUPERO</b>	12+7Lsam	1° e 2°			4

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

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

CONTENUTI	OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>	
	Conoscenze	Abilità
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 Conoscere le norme di sicurezza proprie di ciascun ambiente	Saper utilizzare gli strumenti specifici delle diverse attività 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

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 -  Sport e salute  Alimentazione  Assi anatomici, posizioni e movimenti fondamentali         Regolamento della pallavolo	Comprendere l'importanza di uno stile di vita salutare - riconoscere il proprio stato di salute L'attività fisica*-  L'importanza di una dieta corretta -gli alimenti nutrienti e le dosi giornaliere raccomandate-le regole per una corretta alimentazione  Come parlare del corpo umano: i piani, gli assi e i termini di movimento  Arbitraggio e direzione di gioco	E' in grado di conoscere gli effetti e i benefici dell'attività motoria* E' in grado di riconoscere l'importanza di uno stile di vita sano* E' in grado di esprimersi utilizzando termini appropriati 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* Scheletro appendicolare* Articolazioni</p>	<p>E' in grado di definire cos'è una struttura osteo articolari E' in grado di riconoscere alcune delle principali strutture osteo articolari E' in grado di muovere gli arti in riferimento ai differenti piani</p>
<p><b>CLASSE SECONDA</b> 1 Ripasso scheletro assile La postura della salute  Regolamento della pallacanestro  2 Struttura e funzione dei muscoli</p>	<p>Paramorfismi e dismorfismi  Arbitraggio e direzione di gioco  Organizzazione del sistema muscolare* Il muscolo scheletrico La contrazione* La graduazione della forza</p>	<p>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</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 <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 PRIMA</b>  <b>1</b> Benefici dell'attività fisica Sport e salute  Alimentazione  Assi anatomici, posizioni e movimenti fondamentali  Regolamento della pallavolo, beach e sitting volley	Comprendere l'importanza di uno stile di vita salutare - riconoscere il proprio stato di salute L'attività fisica*-  L'importanza di una dieta corretta -gli alimenti nutrienti e le dosi giornaliere raccomandate-le regole per una corretta alimentazione  Come parlare del corpo umano: i piani, gli assi e i termini di movimento  Arbitraggio e direzione di gioco	E' in grado di conoscere gli effetti e i benefici dell'attività motoria* E' in grado di riconoscere l'importanza di uno stile di vita sano* E' in grado di esprimersi utilizzando termini appropriati E' in grado di segnare il punteggio di una partita di pallavolo
	<b>2</b> Funzione e morfologia dello scheletro e leve  Scheletro assile* Scheletro appendicolare* Articolazioni Le leve	E' in grado di definire cos'è una struttura osteo articolari E' in grado di riconoscere alcune delle principali strutture osteo articolari 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 (comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione)	DURATA <i>indicare le ore o il quadrim. comprensive di recupero</i>	PERIODO	NUMERO MINIMO 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 <i>Titolo</i>	DURATA <i>indicare le ore o il quadrim. comprehensive di recupero</i>	PERIODO <i>o il quadrim.</i>	NUMERO MINIMO 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 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.	OBIETTIVI <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.* riconoscere e distinguere le informazioni provenienti dai muscoli e articolazioni. Il ciclo cardiaco * I parametri dell'attività cardiaca* I volumi e le capacità polmonari * La ventilazione durante l'attività motoria	Realizzare schemi motori funzionali alle attività motorie e sportive.  Saper rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività Saper utilizzare le diverse meccaniche respiratorie (addominale e toracica) 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.* Conoscere gli elementi di base relativi alle principali tecniche espressive.	Percepire e riprodurre ritmi interni ed esterni attraverso il movimento.  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 Una sana alimentazione Fare sport all'aria aperta La postura della salute	Approfondire i principi di una corretta alimentazione.*  Conoscere i principi generali di allenamento utilizzati per migliorare lo stato di efficienza psicofisica.  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.  Per mantenere lo stato di salute scegliere di evitare l'uso di sostanze illecite e adottare principi igienici e alimentari corretti.  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> 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  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> 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 Una sana alimentazione Il sistema scheletrico Attività in ambiente naturale Tecnologie nella didattica delle scienze motorie Pallavolo Atletica leggera	La postura della salute Il sistema muscolare L'apparato respiratorio L'apparato cardiocircolatorio Atletica leggera 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 <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>  1 Energetica muscolare  2 Apparato cardiocircolatorio e respiratorio	Il meccanismo di produzione energetica Le vie di produzione dell'ATP L'economia dei diversi sistemi energetici  Il ciclo cardiaco (*) I parametri dell'attività cardiaca I volumi e le capacità polmonari La ventilazione durante l'attività motoria	è in grado di utilizzare adeguatamente le proprie energie in relazione alla prova è in grado di conoscere il meccanismo che viene utilizzato in base alle richieste  è in grado di rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività* è in grado di variare il ritmo cardiaco in riferimento all'attività svolta
<b>CLASSE QUARTA</b>  1 Capacità condizionali 2 Capacità coordinative	forza* - velocità* - resistenza – flessibilità coordinazione generale* - speciale	è in grado di utilizzare le capacità condizionali e coordinative
<b>CLASSE QUINTA</b> 1 Alimentazione  2 Nozioni di primo soccorso e prevenzione degli infortuni  3 Doping	*conoscere i principali alimenti conoscere i fabbisogni alimentari  *conoscere i contenuti di base di primo soccorso conoscere le procedure teoriche di primo soccorso *conoscere i rischi del doping	è in grado di capire la differenza tra alimentazione di un sedentario e di uno sportivo  *è in grado di mettere in atto le procedure di intervento in caso di infortuni lievi  *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 <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> 1 Energetica muscolare Allenamento sportivo  2 Apparato cardiocircolatorio e respiratorio	Il meccanismo di produzione energetica Le vie di produzione dell'ATP L'economia dei diversi sistemi energetici Il concetto di carico allenante  Il ciclo cardiaco (*) I parametri dell'attività cardiaca I volumi e le capacità polmonari (*) La ventilazione durante l'attività motoria Le fasi della respirazione	E' in grado di utilizzare adeguatamente le proprie energie in relazione alla prova E' in grado di conoscere il meccanismo che viene utilizzato in base alle richieste  E' in grado di rilevare il ritmo cardiaco in diverse attività* E' in grado di variare il ritmo cardiaco in riferimento all'attività svolta Utilizzo funzionale della respirazione
<b>CLASSE QUARTA</b> 1 Capacità condizionali I principi dell'allenamento  2 Capacità coordinative Esprimersi attraverso il movimento	forza* - velocità* - resistenza – flessibilità coordinazione generale* - speciale  Lo schema corporeo	E' in grado di utilizzare le capacità condizionali  E' in grado di utilizzare le capacità coordinative
<b>CLASSE QUINTA</b> 1 Alimentazione	*conoscere i principali alimenti 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 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 <i>indicare le ore comprehensive di recupero</i>	PERIODO <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 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 Indicare le ore comprehensive di recupero	PERIODO I o II quadrim.	NUMERO MINIMO 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 <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 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.	OBIETTIVI (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.

CONTENUTI <i>1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.</i>	OBIETTIVI <i>(Segnare con un asterisco (*) gli obiettivi considerati irrinunciabili)</i>	
	Conoscenze	Abilità
Sistema nervoso	La funzione del sistema nervoso* (centrale e periferico) Il sistema nervoso e il movimento	Sapere come si trasmette l'impulso nervoso Sapere come è formato il sistema nervoso centrale
Le dipendenze - sicurezza e prevenzione	Il tabacco, l'alcool* Le droghe	È in grado di valutare gli effetti nocivi dell'alcol sul corpo umano È in grado di capire la differenza tra una dipendenza e un uso È in grado di capire quali sostanze sono considerate dopanti
Sicurezza in montagna	Le condizioni metereologiche* Sicuri in montagna	È in grado di capire quali sono i segni premonitori di un temporale 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  Tecnologici.	<b>Conoscenze</b> Conoscere le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche. * Conoscere le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni in montagna, nell'acqua* Conoscere la relazione tra scienze motorie e fisiologia, fisica, scienze	<b>Abilità</b> Orientarsi con l'uso di una bussola. Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo. 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 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>	Argomenti per macroarea <b>classe quarta "PIU' MOVIMENTO"</b>
L'energetica muscolare L'allenamento sportivo Atletica leggera	Sistema nervoso Le capacità condizionali Le dipendenze Sicurezza e prevenzione Sicurezza in montagna



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

Progettazione didattica della Materia

**CLASSE QUINTA SPECIFICA ORE DI PRATICA.**

MODULO/UNITA' DIDATTICA	DURATA Indicare le ore comprehensive di recupero	PERIODO I o II quadrim.	NUMERO MINIMO 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 Indicare le ore comprehensive di recupero	PERIODO I o II quadrim.	NUMERO MINIMO 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 1. Segnare con un asterisco (*) i contenuti considerati irrinunciabili.	OBIETTIVI (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.* 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. 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 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* Conoscere le norme di sicurezza proprie di ciascun ambiente*	Saper utilizzare gli strumenti specifici delle diverse attività 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 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 svolti 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 4 seconda	1 / 2	1		1
ORIENTEERING	6 prima 6 seconda	2			1
RUGBY	9 prima 9 seconda	1 / 2			1
PALLAMANO	12 prima 12 seconda	1 / 2	1		1
BASEBALL	12 prima 12 seconda	1/2	1		1
TENNIS	10 prima 10 seconda	1/2			1
PADEL	2 prima 2 seconda	2	1		1
CANOTTAGGIO	10 seconda 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 6 quarta	1/2	1		1
<b>JUDO</b>	6 terza 6 quarta	1/2	1		2
<b>PALLAMANO</b>	6 terza 6 quarta	2	1		1
<b>PUGILATO</b>	12 terza 12 quarta	1/2	1		1
<b>CANOA SUP CANOTTAGGIO</b>	terza quarta	2			1
<b>FIT PERFORMANCE</b>	4 terza 4 quarta	1/2	1		1
<b>BASEBALL</b>	12 terza 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 8 quarta	1	1		1



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

Progettazione didattica della Materia

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



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

Progettazione didattica della Materia

**SPORT DI SQUADRA PRIMO BIENNIO**

<b>CONTENUTI</b> 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>Capacità</b>
<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**

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



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

Progettazione didattica della Materia

TENNIS-PADEL	La tecnica individuale La tattica di gioco Il regolamento 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> <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 La tattica di gioco Il regolamento 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 La tattica di gioco Il regolamento 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 Il regolamento Le capacità condizionali e coordinative relative	Riuscire ad eseguire gesti tecnici individuali e tattiche di squadra; capacità di arbitraggio 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> (comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione) <b>Titolo</b>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>DURATA</b> indicare le ore comprensive di 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 conoscenza delle regole di gioco	Applicare in situazione di gioco quanto appreso nelle esercitazioni Confrontarsi con i compagni
RUGBY	Tecnica individuale nei diversi ruoli Tattica individuale e di squadra Analisi capacità motorie del giocatore Regolamento di gioco	Riuscire ad applicare in situazione di gioco quanto appreso in esercitazioni a secco, in riferimento alle capacità motorie coinvolte Confrontarsi in situazioni di gioco sia semplici sia complesse con avversari e compagni, riconoscendo e accettando i propri limiti, lavorando per migliorarli* Capacità di socializzazione*
BASEBALL	Fondamentali individuali e di squadra conoscenza delle regole di gioco	Applicare in situazione di gioco quanto appreso nelle esercitazioni 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.  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 Miglioramento delle capacità psico-fisiche e delle abilità coordinative e condizionali
ARRAMPICATA	Conoscenza dei grandi attrezzi e loro utilizzo Conoscenza delle manovre di auto-assicurazione variazione delle prese agli appoggi e posizionamento dei piedi Tecniche di traslocazione di base	capacità di utilizzare gli attrezzi in maniera sicura riconoscere le proprie abilità e spenderle in modo mirato
CANOTTAGGIO SUP CANOA	Conoscere varie discipline acquatiche e la relativa tecnica Conoscere le modalità di preparazione atletica e tecnica	Capacità di utilizzare le diverse imbarcazioni in maniera adeguata Capacità di guidare un piccolo gruppo alla scoperta della disciplina
FIT PERFORMANCE	Conoscere gli esercizi di condizionamento fisico con piccoli attrezzi o macchinari specifici 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. Capacità di redarre programmi di allenamento finalizzati
JUDO	Basi tecniche e tattiche del judo mediante un approccio tecnico e ludico  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> (comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione) <i>Titolo</i>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>DURATA</b> <i>indicare le ore comprehensive di 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 L'Atletica leggera L'Allenamento sportivo</p>	<p>Capitoli per macro area : <b>classe quarta</b></p> <p>Storia dello sport Allenamento capacità condizionali e coordinative Lo sport adattato Doping . Fitness e salute .</p>
---	--

**CLASSE QUINTA    SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI**

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

**SPECIFICA ORE DI TEORIA CLASSE QUINTA**

<b>MODULO/UNITA' DIDATTICA/ARGOMENTO</b> (comprensivo di recuperi in itinere, verifiche e correzione) <i>Titolo</i>	<b>OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO</b>	<b>DURATA</b> <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; 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 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>	<b>0</b>		
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>	<b>0</b>		
Valutazione pratica	minimo 2 a quadrimestre	Tutti	Tutte
Valutazione teorica	minimo 1 a quadrimestre	Tutti	Tutte