



**ITSOS Albe Steiner**  
**Via San Dionigi, 36 - 20139 - Milano**  
Tel. 02 5391391 - e-mail: [itsos@itsosmilano.it](mailto:itsos@itsosmilano.it) - mitf19000b@istruzione.it  
Internet: [www.itsosmilano.edu.it](http://www.itsosmilano.edu.it)  
Codice Fiscale: 80108630155 - Codice S.I.M.P.I.: MITF19000B

**PROGRAMMAZIONE DIPARTIMENTO : Scienze Motorie e Sportive**

**A.S. 2023-2024**

**DOCENTI: Giada Chioso, Giovanni D'Abramo, Giuseppina Mutto, Francesco Spirio, Anna Maria Suriano.**

## Programmazione I ANNO

Modulo/UDA	Conoscenze	Abilità	Competenze	Contenuti di massima	Strumenti	Metodologia	Verifiche	Tempi
<p>1 Anatomia del corpo umano</p> <p>2 Movimento umano: terminologia didattica, piani e assi di movimento</p> <p>3 Percezione sensoriale e movimento (capacità coordinative)</p> <p>4 Sport e giochi sportivi di squadra e individuali</p> <p>5 Sicurezza, igiene e prevenzione</p>	<p>1 Il corpo umano (ossa, muscoli e vizi posturali)</p> <p>2 Aspetti essenziali del movimento: terminologia corretta e riferimenti spaziali</p> <p>3 Sistema delle capacità coordinative (introduzione)</p> <p>4 Modello prestativo, regolamenti tecnici e gesti sportivi dei principali sport e giochi sportivi (introduzione). Propedeutica gesti tecnici</p> <p>5 Norme fondamentali sui traumi, infortuni, sul primo soccorso e sulle attività di prevenzione</p>	<p>1 Saper riconoscere le parti del proprio corpo e le corrette posizioni</p> <p>2 Essere in grado di identificare un movimento ed i relativi riferimenti spaziali di svolgimento</p> <p>3 Essere capace di eseguire i vari gesti motori in coerenza con gli aspetti tecnici degli stessi</p> <p>4 Saper praticare in modo corretto i giochi sportivi/sport di squadra ed individuali proposti</p> <p>5 Assumere dei comportamenti</p>	<p>Lo studente svolge le attività motorie adeguandosi ai diversi contesti ed esprimendo le azioni attraverso la gestualità specifica</p> <p>Lo studente utilizza gli stimoli percettivi per realizzare in modo idoneo ed efficace i gesti motori richiesti</p> <p>Lo studente assume le posture corrette a carico naturale</p>	<p>1 Sistema muscolo-scheletrico</p> <p>2 Piani, assi di movimento e terminologia sportiva</p> <p>3 Capacità coordinative generali e speciali (introduzione)</p> <p>4 Regolamenti e fondamentali degli sport di squadra e individuali</p> <p>5 Norme di sicurezza e prevenzione</p>	<p>Attrezzi sportivi</p> <p>Libro di testo</p> <p>Ulteriori materiali forniti dal docente</p> <p>Ausili previsti dalla normativa vigente in materia di inclusione scolastica</p>	<p>Lezione frontale</p> <p>Cooperative learning</p> <p>Didattica laboratoriale</p>	<p>Orali</p> <p>Scritte</p> <p>Test fisici</p>	<p>Moduli: 1,2 e 4 nel primo quadrimestre</p> <p>Moduli: 3,4,5 nel secondo quadrimestre</p>

		funzionali allo svolgimento in sicurezza delle attività proposte						
	<p><b>Obiettivi minimi</b> Cenni sul funzionamento e sulla struttura del corpo umano</p> <p>Conoscenza delle regole di base propedeutiche allo svolgimento degli sport proposti</p> <p>Conoscenza dei principi del primo soccorso e delle caratteristiche dei principali traumi sportivi</p> <p>Definizione delle capacità coordinative</p>	<p><b>Obiettivi minimi</b> Saper riconoscere le parti del proprio corpo</p> <p>Essere in grado di identificare un movimento</p> <p>Saper praticare in modo corretto i giochi sportivi/sport di squadra ed individuali proposti</p> <p>Svolgere in sicurezza le attività proposte</p>		<p><b>Obiettivi minimi</b> Nomi di ossa e muscoli principali</p> <p>Terminologia didattica essenziale</p> <p>Caratteristiche generali delle capacità coordinative</p> <p>Principali regole degli sport individuali e di squadra proposti</p> <p>Principali regole e norme di prevenzione e primo soccorso</p>				

## Programmazione II ANNO

Modulo/UDA	Conoscenze	Abilità	Competenze	Contenuti di massima	Strumenti	Metodologia	Verifiche	Tempi
1 Anatomia del corpo umano	1 Cenni sul funzionamento del sistema cardiorespiratorio	1 Saper individuare le caratteristiche essenziali del funzionamento del sistema cardiorespiratorio	1 Lo studente individua la connessione tra la funzionalità di organi e apparati e la prestazione sportiva	1 Cenni sull'anatomia e sul funzionamento del sistema cardiocircolatorio	Attrezzi sportivi Libro di testo	Lezione frontale Cooperative learning	Orali Scritte Test fisici	Moduli: 1,2 e 5 nel primo quadrimestre
2 Prestazione sportiva e capacità condizionali	2 Cenni sulle capacità motorie generali	2 Saper riconoscere le caratteristiche delle capacità motorie	2 Lo studente riconosce le classificazioni delle capacità motorie	2 Cenni sulla funzione e l'utilizzo delle capacità motorie	Ulteriori materiali forniti dal docente	Didattica laboratoriale		Moduli: 3,4,5 nel secondo quadrimestre
3 Prestazione sportiva e sistemi metabolici	3 Funzionamento dei sistemi metabolici	3 Saper identificare i principi di funzionamento dei sistemi metabolici	3 Lo studente identifica i sistemi metabolici collegati allo sport proposto	3 Cenni sul funzionamento dei sistemi metabolici	Ausili previsti dalla normativa vigente in materia di inclusione scolastica			
4 Prestazione sportiva e movimento (capacità condizionali)	4 Sistema delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza	4 Saper distinguere le capacità condizionali	4 Lo studente distingue le capacità condizionali coinvolte nello svolgimento degli sport proposti	4 Cenni sulle capacità condizionali				
5 Sport e giochi sportivi di squadra e individuali	5 Approfondimento dei regolamenti tecnici e perfezionamento fondamentali tecnici	5 Migliorare la pratica dei giochi sportivi/sport di squadra ed individuali proposti	5 Lo studente è in grado di eseguire più efficacemente i gesti sportivi	5 Approfondimento dei regolamenti tecnici e perfezionamento tecnico dei gesti motori e sportivi				

	<p><b>Obiettivi minimi</b> Cenni sulla struttura del sistema cardiorespiratorio e cenni sul funzionamento</p> <p>Conoscenza delle regole di base propedeutiche allo svolgimento degli sport proposti</p> <p>Conoscenza delle capacità condizionali</p> <p>Conoscenza dei sistemi metabolici</p> <p>Conoscenza dei principali alimenti</p>	<p><b>Obiettivi minimi</b> Saper definire il funzionamento essenziale del sistema cardiocircolatorio</p> <p>Saper praticare in modo corretto i giochi sportivi/sport di squadra ed individuali proposti</p> <p>Saper definire il funzionamento dei sistemi metabolici</p> <p>Saper identificare le capacità condizionali</p> <p>Saper riconoscere gli alimenti</p>		<p><b>Obiettivi minimi</b> Nomi degli organi principali e loro funzionamento</p> <p>Principali regole degli sport individuali e di squadra proposti</p> <p>Alimenti e funzioni</p> <p>Sistemi metabolici e funzioni</p> <p>Capacità condizionali e relativo utilizzo negli sport</p>				

## Programmazione III ANNO

Modulo/UDA	Conoscenze	Abilità	Competenze	Contenuti di massima	Strumenti	Metodologia	Verifiche	Tempi
1 Anatomia del corpo umano : il sistema nervoso	1 Conoscere le caratteristiche della cellula nervosa	1 Saper individuare le varie parti del sistema nervoso	1 Lo studente collega il sistema nervoso al controllo motorio deputato al movimento	1 Cenni sulla struttura del sistema nervoso	Attrezzi sportivi Libro di testo	Lezione frontale Cooperativ e learning	Orali Scritte Test fisici	Moduli : 1,2 e 3 nel primo quadri mestre
2 Il movimento e la coordinazione	2 Conoscere le caratteristiche della coordinazione	2 Saper individuare i diversi tipi di coordinazione	2 Lo studente è in grado di riconoscere le diverse capacità coordinative durante gli esercizi proposti	2 Analisi dei diversi tipi di movimento e di coordinazione	Ulteriori materiali forniti dal docente	Didattica laboratoriale		Moduli : 4 e 5 nel secondo quadri mestre
3 L' equilibrio	3 Le caratteristiche dell' equilibrio ed educazione all' equilibrio			3 Cenni dell'equilibrio e i diversi tipi	Ausili previsti dalla normativa vigente in materia di inclusion e scolastica			
4 Metodologia dell' allenamento	4 Conoscere le basi dell' allenamento			4 Analisi dei diversi tipi di allenamento				
5 Sport e giochi sportivi di squadra e individuali	5 Conoscere il regolamento e la tecnica dei diversi fondamentali			5 Approfondimento dei regolamenti tecnici e perfezionamento tecnico dei gesti motori e sportivi				

	<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Cenni sulla struttura del sistema nervoso</p> <p>Conoscenza delle regole di base propedeutiche allo svolgimento degli sport proposti</p> <p>Conoscenza del movimento della coordinazione</p> <p>Conoscenza dell'equilibrio</p> <p>Conoscenza delle basi della metodologia dell'allenamento</p>	<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Saper definire il funzionamento essenziale del sistema nervoso</p> <p>Saper praticare in modo corretto i giochi sportivi/sport di squadra ed individuali proposti</p> <p>Saper definire il funzionamento del movimento e della coordinazione</p> <p>Saper definire il funzionamento dell'equilibrio</p> <p>Saper riconoscere le diverse metodologie dell'allenamento</p>		<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Nomi degli organi principali e loro funzionamento</p> <p>Principali regole degli sport individuali e di squadra proposti</p> <p>Diversi tipi di movimento e di coordinazione</p> <p>Principio dell'equilibrio e i diversi tipi</p> <p>Sistemi metabolici e funzioni</p> <p>Diversi tipi di allenamento</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Programmazione IV ANNO

Modulo/UDA	Conoscenze	Abilità	Competenze	Contenuti di massima	Strumenti	Metodologia	Verifiche	Tempi
1 Anatomia umana : l' apparato digerente	1 Cenni sulla struttura dell' apparato digerente	1 Saper individuare il corretto utilizzo dell'alimentazione nell' ambito dell' attività fisica	1 Saper individuare la classifica degli sport in base ai meccanismi di produzione energetica	1 Cenni sull' anatomia e sul funzionamento dell' apparato digerente	Libro di testo	Lezione frontale  Cooperativ e learning  Didattica laboratoria le	Orali  Scritte  Test fisici	Moduli : 1, 2 e 5 nel primo quadri mestre
2 Il sistema endocrino	2 Conoscere i principali ormoni che il corpo produce	2 Saper individuare le funzioni dei principali ormoni	2 Lo studente riconosce le caratteristiche e il tipo di utilizzo degli ormoni	2 Cenni sul funzionamento del sistema endocrino				Moduli : 3, 4 e 5 nel second
3 L' alimentazione	3 Conoscere la composizione e la funzione degli alimenti	3 Saper distinguere i vari nutrienti principali e il loro apporto calorico	3 Il concetto di sistema metabolico e fabbisogno energetico legati alla prestazione sportiva	3 Cenni sulla composizione e funzionalità degli alimenti				o quadri mestre
4 Metodologia dell' allenamento	4 Conoscere le caratteristiche	4 Saper distinguere i vari tipi di	4 Lo studente individua i					

<p>5 Sport di squadra ed individuali</p>	<p>principali della forza, resistenza e velocità</p> <p>5 Conoscere bene i regolamenti dei vari sport</p>	<p>classificazioni delle capacità condizionali</p> <p>5 Approfondire e migliorare i gesti tecnici e le abilità motorie degli sport praticati</p>	<p>diversi tipi di allenamento in base alla capacità da allenare</p> <p>5 Lo studente è in grado di distinguere l'allenamento, la tecnica e la tattica in base allo sport proposto</p>	<p>4 Cenni su un programma di allenamento di una capacità condizionale</p> <p>5 Cenni sui regolamenti, sulle strategie di gioco e i programmi di allenamento in base agli sport trattati</p>				
	<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Cenni sulla struttura dell'apparato digerente</p> <p>Cenni sulla struttura dell'apparato endocrino</p> <p>Conoscenza delle regole di base propedeutiche allo svolgimento degli sport proposti</p> <p>Conoscenza della base dell'alimentazione</p> <p>Conoscenza base della metodologia dell'allenamento</p>	<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Saper definire il funzionamento essenziale dell'apparato digerente</p> <p>Saper definire il funzionamento essenziale dell'apparato endocrino</p> <p>Saper praticare in modo corretto i giochi sportivi/sport di squadra ed individuali proposti</p>		<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Nomi degli organi principali e loro funzionamento</p> <p>Principali regole degli sport individuali e di squadra proposti</p> <p>Diverse funzioni dei nutrienti</p> <p>Diversi tipi di allenamento</p>				

		<p>Saper riconoscere i diversi ruoli delle sostanze nutritive</p> <p>Saper riconoscere le diverse metodologie dell'allenamento</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programmazione V ANNO**

<b>Modulo/UDA</b>	<b>Conoscenze</b>	<b>Abilità</b>	<b>Competenze</b>	<b>Contenuti di massima</b>	<b>Strumenti</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Verifiche</b>	<b>Tempi</b>
-------------------	-------------------	----------------	-------------------	-----------------------------	------------------	--------------------	------------------	--------------

1. Primo e pronto soccorso	1. Procedure di primo soccorso	1. Sapere dare il primo soccorso	1. Essere in grado di applicare operativamente le conoscenze inerenti il primo soccorso	1. Principali procedure di primo soccorso	Attrezzi sportivi	Lezione frontale	Orali	Moduli : 1, 3 e
2. Dipendenze e relativi rischi ad esse associati	2. Sostanze che creano dipendenza e i loro effetti	2. Saper riconoscere le sostanze che creano dipendenza e sapere i loro effetti	2. Riconoscere gli effetti dannosi delle sostanze che creano dipendenza	2. Principali sostanze che creano dipendenza con i relativi rischi	Libro di testo	Cooperativ e learning	Scritte	5 nel primo quadri mestre
3. I disturbi alimentari	3. Regolamento degli sport di squadra e individuali svolti in classe e modalità di arbitraggio	3. Saper praticare gli sport spiegati in classe e saper arbitrarli	3. Cooperare con i compagni di squadra esprimendo al meglio le proprie potenzialità	3. Regolamento degli sport e gesti arbitrali	Ulteriori materiali forniti dal docente	Didattica laboratoriale	Test fisici	Moduli : 2, 4 e
4. Doping			4. Praticare attività motorie adeguandosi ai contesti e		Ausili previsti dalla normativa vigente in materia di inclusione scolastica			5 nel secondo o quadri mestre
5. Sport e giochi sportivi di squadra e individuali								

			<p>sfruttando al meglio le proprie potenzialità organico-funzionali di resistenza, forza e velocità.</p> <p>Sapersi autovalutare</p>					
	<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Elementi base del primo soccorso</p> <p>Conoscenza di base sulle sostanze che creano dipendenza</p> <p>Conoscenza di base delle regole degli sport proposti a lezione</p>	<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Saper praticare le procedure basilare del primo soccorso</p> <p>Sapere motivare perchè le sostanze che creano dipendenza fanno male spiegando i loro effetti</p> <p>Sapere giocare praticare in modo corretto gli sport proposti a lezione</p>		<p><b>Obiettivi minimi</b></p> <p>Principali procedure di primo soccorso</p> <p>Principali sostanze illecite</p> <p>Principali regole degli sport individuali e di squadra proposti</p>				

**Valutazione competenze:**

<b>Livello Alto</b>	<b>Livello Intermedio</b>	<b>Livello Base</b>	<b>Livello Non raggiunto</b>
L'allievo ha acquisito in modo completo e sicuro tutte le competenze relative agli argomenti trattati ;è in grado di operare autonomamente e con disinvoltura dimostrando la piena padronanza delle abilità richieste	L'allievo ha acquisito in modo soddisfacente tutte le competenze relative agli argomenti trattati; è in grado di operare in modo sostanzialmente autonomo dimostrando una discreta padronanza delle abilità richieste;	L'allievo ha acquisito in modo non sempre sicuro e organico le competenze relative agli argomenti trattati; solo se guidato è in grado di operare dimostrando un livello essenziale delle abilità richieste;	L'allievo ha acquisito in modo parziale o superficiale/ non ha acquisito le competenze relative agli argomenti trattati; è in grado di dimostrare solo alcune delle abilità richieste/ non è in grado di dimostrare le abilità richieste;

