



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE  
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"E. VANONI"



Via Adda 6 – 20871 Vimercate (MB)  
Liceo Linguistico – Liceo delle scienze Umane  
Amministrazione Finanza e Marketing – Costruzioni Ambiente e Territorio – Turismo  
Cambridge International School

Codice fiscale:87004830151	Codice ministeriale: MIIS053004 – ITCG: MITD05301A – LICEO SCIENTIFICO: MIPS05301E		
MIIS053004@istruzione.it	MIIS053004@pec.istruzione.it	www.iisvanoni.gov.it	Tel. 039666303

MD-30\_ag 01\_PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE RIM – quinto anno

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE**  
**INDIRIZZO TECNICO-ECONOMICO**  
**RIM**

Anno scolastico 2020-21

**DISCIPLINA**  
**SCIENZE MOTORIE**  
**QUINTO ANNO**

**DOCENTE COORDINATRICE**  
**DI DIPARTIMENTO**  
**Prof.ssa Silvia Piazzi**

Data di consegna alla Dirigente Scolastica: 07/09/2020



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE  
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"E. VANONI"



Via Adda 6 – 20871 Vimercate (MB)

Liceo Linguistico – Liceo delle scienze Umane

Amministrazione Finanza e Marketing – Costruzioni Ambiente e Territorio – Turismo

Cambridge International School

Codice fiscale:87004830151	Codice ministeriale: MIIS053004 – ITCG: MITD05301A – LICEO SCIENTIFICO: MIPS05301E		
MIIS053004@istruzione.it	MIIS053004@pec.istruzione.it	www.iisvanoni.gov.it	Tel. 039666303

DOCENTI	CLASSI	FIRMA
Prof.		
Prof.ssa		
Prof.ssa		
Prof.ssa Paola Lamperti		
Prof.ssa Silvia Piazzi		
Prof.ssa		



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE**  
**“E. VANONI”**



**Via Adda 6 – 20871 Vimercate (MB)**  
 Liceo Linguistico – Liceo delle scienze Umane  
 Amministrazione Finanza e Marketing – Costruzioni Ambiente e Territorio – Turismo  
 Cambridge International School

Codice fiscale:87004830151	Codice ministeriale: MIIS053004 – ITCG: MITD05301A – LICEO SCIENTIFICO: MIPS05301E		
MIIS053004@istruzione.it	MIIS053004@pec.istruzione.it	www.iisvanoni.gov.it	Tel. 039666303

COMPETENZE	ABILITA'/OBIETTIVI	ABILITA'/OBIETTIVI MINIMI
Lo studente è in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata alla propria maturazione personale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezza</li> <li>Riprodurre con buona coordinazione i gesti tecnici delle varie attività affrontate</li> </ul>	Riprodurre con buona coordinazione i gesti tecnici delle varie attività affrontate
Lo studente ha conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dal movimento in generale e da attività di preparazione fisica specifica	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</li> <li>Progettare e proporre ai compagni attività di “riscaldamento motorio” in base all’argomento della lezione</li> </ul>	Progettare e proporre ai compagni attività di “riscaldamento motorio” in base all’argomento della lezione
Lo studente approfondisce varie tecniche espressivo-comunicative in lavori di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare i diversi schemi motori in una coreografia di gruppo anche con l’uso di basi musicali</li> </ul>	Coreografia/acrosport
Lo studente sa osservare e utilizzare l'attività motoria in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riconoscere l’aspetto sociale ed educativo dello sport</li> <li>Osservare i fenomeni connessi alla sedentarietà e saper utilizzare il movimento come prevenzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I rischi della sedentarietà</li> </ul>
Lo studente conosce e applica le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assumere ruoli all’interno di un gruppo</li> <li>Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialità</li> <li>Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi</li> </ul>
Lo studente affronta il confronto agonistico in un’etica corretta, con rispetto delle regole e del fair play	<ul style="list-style-type: none"> <li>Applicare e rispettare le regole</li> <li>Accettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute ingiuste</li> <li>Adattarsi e organizzarsi nei giochi sportivi e di movimento</li> <li>Fornire aiuto e assistenza durante le attività dei compagni</li> <li>Rispettare l’avversario/ o il compagno e il suo livello di gioco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Applicare e rispettare le regole</li> <li>Fornire aiuto e assistenza durante le attività dei compagni</li> </ul>



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE**  
**“E. VANONI”**



**Via Adda 6 – 20871 Vimercate (MB)**  
 Liceo Linguistico – Liceo delle scienze Umane  
 Amministrazione Finanza e Marketing – Costruzioni Ambiente e Territorio – Turismo  
 Cambridge International School

Codice fiscale:87004830151	Codice ministeriale: MIIS053004 – ITCG: MITD05301A – LICEO SCIENTIFICO: MIPS05301E		
MIIS053004@istruzione.it	MIIS053004@pec.istruzione.it	www.iisvanoni.gov.it	Tel. 039666303

Lo studente sa svolgere ruoli di organizzazione e gestione di eventi sportivi nel tempo scuola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svolgere compiti di giuria e arbitraggio</li> <li>• Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svolgere compiti di giuria e arbitraggio</li> </ul>
Lo studente sa assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute, conferendo il giusto valore all'attività fisica e sportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della propria salute</li> <li>• Saper utilizzare le differenti tecniche di respirazione</li> <li>• Saper utilizzare strategie per poter favorire il rilassamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della propria salute</li> </ul>
Lo studente conosce la tecnica della RCP e sa utilizzare il defibrillatore	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenire in caso di piccoli traumi</li> <li>• Saper intervenire in casi di emergenza</li> <li>• Saper applicare un defibrillatore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper intervenire in casi di emergenza</li> <li>• Saper applicare un defibrillatore</li> </ul>
Lo studente conosce i principi di una corretta alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti alimentari responsabili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumere comportamenti alimentari responsabili</li> </ul>

**CONOSCENZE**

- Conoscere la relazione e l'integrazione delle capacità coordinative.
- Conoscere i vari metodi della ginnastica tradizionale
- Conoscere le variazioni fisiologiche indotte nell'organismo da differenti attività sportive
- Conoscere le capacità condizionali: forza, resistenza velocità e mobilità.
- Conoscere le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione (danza- acrosport,...)
- Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati
- Conoscere il regolamento tecnico dello sport che pratica
- Conoscere forme organizzative di tornei
- Conoscere i rischi della sedentarietà
- Conoscere il movimento come elemento di prevenzione
- Conoscere le tecniche di respirazione e delle fasi per favorire il rilassamento
- Conoscere la tecnica di RCP
- Conoscere l'uso del DAE

**CONOSCENZE ESSENZIALI**

- Conoscere le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati
- Conoscere i rischi della sedentarietà
- Conoscere la tecnica di RCP
- Conoscere l'uso del DAE
- Conoscere i principi base di una sana alimentazione
- Conoscere il movimento come elemento di prevenzione



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE  
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"E. VANONI"



Via Adda 6 – 20871 Vimercate (MB)  
Liceo Linguistico – Liceo delle scienze Umane  
Amministrazione Finanza e Marketing – Costruzioni Ambiente e Territorio – Turismo  
Cambridge International School

Codice fiscale:87004830151	Codice ministeriale: MIIS053004 – ITCG: MITD05301A – LICEO SCIENTIFICO: MIPS05301E		
MIIS053004@istruzione.it	MIIS053004@pec.istruzione.it	www.iisvanoni.gov.it	Tel. 039666303

- Conoscere i principi base di una sana alimentazione

### MODALITA' DI VERIFICA

Attività didattica in presenza: tre prove pratiche/teoriche per periodo

Attività didattica a distanza: due prove teoriche (relazioni, tabelle Word, test con Moduli Google)

**La Coordinatrice**  
**Prof. ssa Silvia Piazzi**

**La Dirigente Scolastica**  
**Elena Centemero**  
**Firma autografa**  
**Ai sensi del Dlgs. 39/93**  
**Art. 3 comma 2**