



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-33_ag 01_PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE CAT – quinto anno

PROGRAMMAZIONE ANNUALE

CAT

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 MINIME
Lo studente è in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata alla propria maturazione personale	<ul style="list-style-type: none">Riflettere e riconoscere le proprie preferenze motorie in base ai propri punti di forza e di debolezzaRiprodurre con buona coordinazione i gesti tecnici delle varie attività affrontate	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">Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazioneProgettare e proporre ai compagni attività di "riscaldamento motorio" in base all'argomento della lezione	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">Utilizzare i diversi schemi motori in una coreografia di gruppo anche con l'uso di basi musicali	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">Riconoscere l'aspetto sociale ed educativo dello sportOsservare i fenomeni connessi alla sedentarietà e saper utilizzare il movimento come prevenzione	I rischi della sedentarietà
Lo studente conosce e applica le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none">Assumere ruoli all'interno di un gruppoAssumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie potenzialitàRielaborare e riprodurre gesti motori complessi	<ul style="list-style-type: none">Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi
Lo studente affronta il confronto agonistico in un'etica corretta, con rispetto delle regole e del fair play	<ul style="list-style-type: none">Applicare e rispettare le regoleAccettare le decisioni arbitrali, anche se ritenute ingiusteAdattarsi e organizzarsi nei giochi sportivi e di movimentoFornire aiuto e assistenza durante le attività dei compagniRispettare l'avversario/ o il compagno e il suo livello di gioco	<ul style="list-style-type: none">Applicare e rispettare le regoleFornire aiuto e assistenza durante le attività dei compagni



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"> • Svolgere compiti di giuria e arbitraggio • Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria e/o sportiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Svolgere compiti di giuria e arbitraggio
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"> • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della propria salute • Saper utilizzare le differenti tecniche di respirazione • Saper utilizzare strategie per poter favorire il rilassamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della propria salute
Lo studente conosce la tecnica della RCP e sa utilizzare il defibrillatore	<ul style="list-style-type: none"> • Intervenire in caso di piccoli traumi • Saper intervenire in casi di emergenza • Saper applicare un defibrillatore 	<ul style="list-style-type: none"> • Saper intervenire in casi di emergenza • Saper applicare un defibrillatore
Lo studente conosce i principi di una corretta alimentazione	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti alimentari responsabili 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti alimentari responsabili

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
- Conoscere i principi base di una sana alimentazione

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

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