



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 1 di 10

Piano di Lavoro Annuale del Docente

Anno Scolastico 2021/2022

Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Docente **Lia Rosaria**

Data di presentazione 18 Ottobre 2021

Presentazione della classe



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 2 di 10

Nel complesso le classi mostrano di possedere un valore della corporeità adeguato ed un bagaglio di esperienze motorie altrettanto adeguato, pertanto la personalità della maggior parte di loro è sufficientemente equilibrata e stabile.

Il grado di cultura motoria e sportiva risulta perciò alquanto commisurato all'età.

Posseggono un grado accettabile di capacità di utilizzare le qualità fisiche e neuromuscolari quali funzioni per un completo sviluppo corporeo e motorio.

Evidenziano una buona coscienza sociale conseguenza di una adeguata consapevolezza di se stessi e di buona capacità critica nei confronti del corpo e della salute.

Infine le conoscenze dei concetti teorici essenziali delle scienze motorie sono alquanto povere.

Finalità educative

Obiettivi comportamentali-culturali

Acquisizione di un metodo di studio scientifico e razionale;

Lo sviluppo delle capacità di comunicazione;

L'avvio all'autonomia nella produzione culturale nell'ambito delle discipline scolastiche;

L'acquisizione di conoscenze, competenze e capacità che consentano di partecipare attivamente, consapevolmente e responsabilmente alla vita sociale e civile e di svolgere una funzione che concorra al progresso della società.



Obiettivi didattico-cognitivi

Il potenziamento del senso di responsabilità personale, dell'autonomia e della socializzazione.

La consapevolezza che valori irrinunciabili quali dignità, libertà, solidarietà, sicurezza non possono considerarsi come acquisiti per sempre, ma vanno perseguiti, voluti e costantemente consolidati;

La consapevolezza che, in una società complessa come l'attuale, una valida formazione culturale è fondamento essenziale del conoscere e dell'agire;

La formazione di una coscienza interculturale basata sulla consapevolezza dell'identità nazionale e dei valori che la caratterizzano, con particolare riferimento al valore universale della persona;

L'educazione alla legalità, intesa come rispetto di se stessi e degli altri, delle norme, dei principi e dei valori etici e civili che sono alla base della Costituzione italiana e di cui ogni cittadino deve farsi carico, perché siano patrimonio condiviso in una comunità viva e democratica.

Obiettivi specifici disciplinari:

L'alunno dovrà essere capace di:

Acquisire il valore della corporeità attraverso esperienze di attività motorie e sportive in funzione della formazione di una personalità equilibrata e stabile,

Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita,

Raggiungere un completo sviluppo corporeo e motorio attraverso l'utilizzazione delle qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari,

Approfondire operativamente e teoricamente le attività motorie e sportive che possano favorire l'acquisizione di capacità trasferibili all'esterno della scuola (lavoro ,tempo libero, salute),

Arricchire la propria coscienza sociale attraverso la consapevolezza di sé e acquisire la capacità critica nei riguardi del corpo e dello sport.



Standard minimi di apprendimento in termini di sapere e di saper fare.

Classi terze e quarte:

Ambito 1 (educazione posturale, assumere posture corrette in assenza di carichi).

Ambito 2 (riconoscere i ritmi dei gesti e delle azioni essenziali anche dello sport, riprodurre e saper realizzare semplici ritmi personali delle azioni e dei gesti semplici anche tecnici dello sport).

Ambito 3 (principi basilari di teoria e metodologia dell'allenamento, gestire in collaborazione la fase di avviamento motorio in funzione dell'attività da svolgere e del contesto, trasferire e ricostruire in collaborazione, metodi e tecniche di allenamento).

Ambito 4 conoscere l'interazione tra il linguaggio motorio e quelli musicale, coreutico, teatrale e iconico, comprendere ritmi semplici di movimento).

Ambito 5 (conoscere i principi di prevenzione della sicurezza personale in palestra, a scuola e all'aperto, conoscere inoltre i principi generali dell'alimentazione, saper assumere comportamenti funzionali alla sicurezza personale, saper curare l'alimentazione relativa al fabbisogno giornaliero)

Ambito 6 (conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi e degli sport collettivi affrontati).

Classi quinte:

Ambito 1 (conoscere in linea generale perché l'educazione motoria cambia in base all'età e alle condizioni, saper autovalutare i propri risultati prestazionali).

Ambito 2 (conoscere strutture ritmiche di gesti semplici, saper discriminare sequenze ritmiche semplici).

Ambito 3 (conoscere la correlazione tra alcune tematiche di scienze motorie e sportive con gli altri saperi, saper realizzare un semplice progetto motorio e sportivo che preveda una coordinazione globale individuale e/o in gruppo con e senza attrezzi).

Ambito 4 (conoscere gli aspetti essenziali che legano il linguaggio espressivo e quello letterario, artistico etc.,saper controllare i movimenti corporei nella comunicazione).

Ambito 5 (conoscere le principali norme di prevenzione della salute, saper applicare nella propria vita tali norme conferendo un valore almeno considerevole all'attività fisica e sportiva).

Ambito 6 (conoscere l'aspetto educativo e sociale dello sport).



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 5 di 10

Metodologie e strategie didattiche

Lezioni partecipate (cooperative learning), di ricerca guidata e di tutoring, attività di gruppo (piccoli, grandi e a coppie).

Mezzi e strumenti

Tutti i Grandi Attrezzi e i Piccoli Attrezzi in nostro possesso e i campi di Gioco presenti quali: Pallavolo, Basket, Calcio a 5, libro di testo e internet.

Verifiche e valutazioni

Si svolgeranno nell'intero anno scolastico svariate prove di verifica da cui scaturirà un voto sommativo di media alla fine del primo trimestre e ciò si ripeterà anche per il secondo periodo ovvero il pentamestre. Saranno elaborati test di verifica disciplinari ginnastici e attinenti agli sport di squadra comprenderanno gli esercizi nelle diverse stazioni a corpo libero e/o con piccoli e/o grandi attrezzi, inoltre per quanto attiene l'aspetto cognitivo si effettueranno verifiche orali e/o scritte.

Criteri e Metodi di valutazione

Descrittori:

ASPETTO MOTORIO

Livello: 10/9

realizza gesti tecnicamente corretti, efficaci nei risultati e armonici nell'esecuzione.

Livello : 8/7

Il movimento è organizzato in modo discretamente plastico, l'azione risulta nel complesso valida.

Livello : 6

Il gesto effettuato è globalmente accettabile nelle modalità di esecuzione. I risultati dell'azione sono sufficienti.

Livello 5

L'esecuzione dei movimenti è approssimativa e denota una insufficiente organizzazione psicomotoria. Il risultato dell'azione non è sempre evidente.

Livello : 4

La scarsa organizzazione psicomotoria e la non corretta padronanza delle modalità di esecuzione rendono inefficace l'azione compiuta.

ASPETTO TECNICO E TATTICO DEGLI SPORT DI SQUADRA

Livello: 10/9

Applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco.

Livello : 8/7

Utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco.

Livello : 6

Esegue correttamente i fondamentali.

Livello : 5

Esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo.

Livello : 4

Non sa eseguire i fondamentali; si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio.

ASPETTO COGNITIVO

Livello : 10/9

Conosce gli argomenti in modo completo e dettagliato, utilizza in modo corretto la terminologia specifica. È in grado di collegare le conoscenze teoriche acquisite con gli aspetti operativi sperimentati.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 6 di 10

Livello : 8/7

Conosce discretamente i contenuti della materia e adotta un linguaggio generalmente appropriato. Sa cogliere i riferimenti teorici essenziali nello svolgimento delle attività.

Livello : 6

Conosce e comprende i contenuti nelle linee fondamentali, utilizza un lessico sufficientemente adeguato.

Livello : 5

Conosce in modo parziale gli argomenti e fa un uso impreciso ed approssimativo dei termini.

Livello : 4

Mostra gravi lacune nella conoscenza degli argomenti; l'esposizione e l'espressione sono carenti.

ASPETTO COMPORTAMENTALE

Livello : 10/9

Partecipa costantemente in modo attivo e con elevato interesse.

Svolge un ruolo positivo all'interno del gruppo coinvolgendo anche i compagni; sempre molto corretto e responsabile, si impegna con rigore e metodo.

Livello : 8/7

Partecipa attivamente e in modo proficuo, collabora con i compagni e si impegna costantemente in modo adeguato. Generalmente è corretto e responsabile.

Livello : 6

Partecipa in modo continuo ma poco attivo. Collabora con i compagni se sostenuto; si impegna in modo accettabile rispettando le regole stabilite.

Livello : 5

Partecipa in modo discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione. Adotta un comportamento dispersivo o di disturbo e si impegna in modo superficiale e settoriale.

Livello : 4

Partecipa saltuariamente e con poco interesse. Non collabora e si controlla con difficoltà; disturba di frequente e mostra notevoli carenze nell'impegno.

Strutturazione della programmazione disciplinare

La programmazione disciplinare è stata suddivisa nelle seguenti U.D.A. per rendere più snella, sia la fase di trattazione che quella di verifica dell'avvenuta assimilazione degli argomenti affrontati.

Descrizione analitica delle U.D.A.

U.D.A. CLASSI TERZE

UdA n.	1	Titolo :	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA		
Competenze attese a livello di UdA					
Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri					
Argomenti		Obiettivi			Tempi (durata in ore)
		vi			
		Conoscenze (sapere)		Abilità (saper fare)	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 7 di 10

<p>Norme di sicurezza generali e relative all'ambiente palestra. Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva. Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona Principi di una sana alimentazione e relativi benefici</p>	<p>Conoscere: - i principi fondamentali della sicurezza in palestra - la finalità delle esercitazioni svolte in particolare relativamente ad una fase di avviamento motorio - gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari - come prevenire i rischi e pericoli di una attività motoria auto-gestita</p>	<p>Saper - applicare i comportamenti corretti per la gestione di emergenze e di pericolo - collaborare durante le prove simulate di evacuazione - mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili - sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti - mantenere un comportamento equilibrato - scegliere di adottare corretti stili di vita - adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore alla attività fisica e sportiva</p>	<p>M o d u l o trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno</p>
<p>Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)</p>	<p>Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate)</p>		
<p>Altre Discipline coinvolte (eventuali)</p>	<p>Tutte</p>		
<p>Annotazioni</p>	<p>* I tempi possono subire variazioni in base all'attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.</p>		

UdA n.	2	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI	
Competenze attese a livello di UdA				
Saper distribuire lo sforzo nel tempo Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni Saper migliorare la propria prestazione				
Argomenti		Obietti vi		Tempi (durata in ore)
		Conoscenze (sapere) Abilità (saper fare)		



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 8 di 10

<ul style="list-style-type: none"> - ESERCIZI A CARICO NATURALE - ESERCIZI ATTIVI E PASSIVI PER LA MOBILITA' - STRETCHING 	<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la terminologia specifica di base della disciplina - le capacità motorie condizionali - i principali metodi di allenamento - la finalità degli esercizi svolti - finalità e tecnica esecutiva del 	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none"> - prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace - eseguire movimenti con la massima escursione possibile - vincere e opporsi a resistenze esterne, al proprio peso, 	<p>Circa 16 ore suddivise nel corso dell'intero anno scolastico</p>
--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - ES. E GIOCHI DI VELOCITA' -CIRCUIT TRAINING 	<p>stretching</p> <ul style="list-style-type: none"> - le capacità condizionali anche dal punto di vista teorico 	<ul style="list-style-type: none"> - compiere azioni nel minimo tempo possibile - sapersi valutare e confrontare 	
<p>Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)</p>	<p>Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno</p>		
<p>Altre Discipline coinvolte (eventuali)</p>			
<p>Annotazioni</p>	<p>Per gli alunni eventualmente esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.</p>		



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 9 di 10

UdA n.	3	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE		
Competenze attese a livello di UdA					
<ul style="list-style-type: none">• Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.• Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.• Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.• Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.					
Argomenti		Obiettivi vi		Tempi (durata in ore)	
		Conoscenze (sapere)			
- esercizi a corpo libero - esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria - esercizi di equilibrio dinamico - esercizi di preacrobatica - creazione di esercizi con utilizzo della musica - step		Conoscere : - il concetto di coordinazione e la classificazione - i principi fondamentali dell'apprendimento motorio - riconosce le difficoltà e sapersi correggere - le capacità coordinative anche dal punto di vista teorico		Saper: - sperimentare risposte motorie adeguate alle richieste - gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato - organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo - saper lavorare in gruppo - saper adattare a contesti diversi quanto appreso	
				Ore 12	

Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento. La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale
Altre Discipline coinvolte (eventuali)	
Annotazioni	Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 10 di 10

UdA n. 4 Titolo: GLI SPORT DI SQUADRA, LE REGOLE ED IL FAIR PLAY

Competenze attese a livello di UdA

Scoprire le proprie attitudini e capacità

Accettare e rispettare i regolamenti

Accettare tutti i compagni del gruppo, agire con fair-play

Acquisire tecniche sportive e specifiche e applicarle nella logica del gioco.

Argomenti.

Obiettivi

Sport di Squadra:	Conoscere:	Saper.	Temp
- Pallavolo.	Le regole principali.	Eseguire in modo adeguato.	Ore12
- Calcio a 5.	La terminologia fondamentale dell'argomento.	Alle proprie capacità i principali.	
- Pallacanestro.	Conosce il rispetto dell'avversario.	Fondamentali del gioco	
- Palla Tamburello.		Essere disponibile verso gli altri	
- Well Dance.		Partecipare in modo attivo	
- Dodgeball			

Numero e tipo di verifiche.
Formative/sommative.

N.2 prove

Si fa riferimento alla griglia di valutazione comune del Sotto dipartimento.

La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. In ogni caso
In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno
Considerati nella valutazione finale.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente
Pag. 1 di 2

U.D.A. CLASSI QUARTE

UdA n.	1	Titolo :	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA		
Competenze attese a livello di UdA					
Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri					
Argomenti	Obiettivi			Tempi (durata in ore)	
	vi				
	Conoscenze (sapere)		Abilità (saper fare)		
Norme di sicurezza generali e relative all'ambiente palestra. Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva. Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona Principi di una sana alimentazione e relativi benefici	Conoscere: - i principi fondamentali della sicurezza in palestra - la finalità delle esercitazioni svolte in particolare relativamente ad una fase di avviamento motorio -gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari - come prevenire i rischi e pericoli di una attività motoria auto-gestita		Saper - applicare i comportamenti corretti per la gestione di emergenze e di pericolo - collaborare durante le prove simulate di evacuazione - mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili - sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti - mantenere un comportamento equilibrato - scegliere di adottare corretti stili di vita - adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore alla attività fisica e sportiva	M o d u l o trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno	
Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate)				
Altre Discipline coinvolte (eventuali)	Tutte				
Annotazioni	* I tempi possono subire variazioni in base all’attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.				



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 2 di 2

UdA n.	2	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI	
Competenze attese a livello di UdA				
Saper distribuire lo sforzo nel tempo Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni Saper migliorare la propria prestazione				
Argomenti	Obietti vi		Tempi (durata in ore)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
- ESERCIZI A CARICO NATURALE - ESERCIZI ATTIVI E PASSIVI PER LA MOBILITA' - STRETCHING	Conoscere: - la terminologia specifica di base della disciplina - le capacità motorie condizionali - i principali metodi di allenamento - la finalità degli esercizi svolti - finalità e tecnica esecutiva del	Saper - prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace - eseguire movimenti con la massima escursione possibile - vincere e opporsi a resistenze esterne, al proprio peso,	Circa 16 ore suddivise nel corso dell'intero anno scolastico	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 6

- ES. E GIOCHI DI VELOCITA' .-CIRCUIT TRAINING	stretching - le capacità condizionali anche dal punto di vista teorico	- compiere azioni nel minimo tempo possibile - sapersi valutare e confrontare	
Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno		
Altre Discipline coinvolte (eventuali)			
Annotazioni	Per gli alunni eventualmente esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.		

UdA n.	3	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE	
Competenze attese a livello di UdA				
<ul style="list-style-type: none">• Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.• Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.• Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.• Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.				
Argomenti	Obietti vi		Tempi (durata in ore)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
- esercizi a corpo libero - esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria - esercizi di equilibrio dinamico - esercizi di preacrobatica - creazione di esercizi con utilizzo della musica - step	Conoscere : - il concetto di coordinazione e la classificazione - i principi fondamentali dell'apprendimento motorio - riconosce le difficoltà e sapersi correggere - le capacità coordinative anche dal punto di vista teorico	Saper: - sperimentare risposte motorie adeguate alle richieste - gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato - organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo - saper lavorare in gruppo - saper adattare a contesti diversi quanto appreso	Ore 12	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 6

Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento. La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale
Altre Discipline coinvolte (eventuali)	
Annotazioni	Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.

UdA n. 4. Come descritta sopra per le classi terze.

U.D.A. CLASSI QUINTE

UdA n.	1	Titolo :	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA		
Competenze attese a livello di UdA					
Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri					
Argomenti		Obiettivi		Tempi (durata in ore)	
		vi			
		Conoscenze (sapere)		Abilità (saper fare)	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 6

<p>Norme di sicurezza generali e relative all'ambiente palestra. Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva. Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona Principi di una sana alimentazione e relativi benefici</p>	<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> - i principi fondamentali della sicurezza in palestra - la finalità delle esercitazioni svolte in particolare relativamente ad una fase di avviamento motorio - gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari - come prevenire i rischi e pericoli di una attività motoria auto-gestita 	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none"> - applicare i comportamenti corretti per la gestione di emergenze e di pericolo - collaborare durante le prove simulate di evacuazione - mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili - sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti - mantenere un comportamento equilibrato - scegliere di adottare corretti stili di vita - adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore alla attività fisica e sportiva 	<p>M o d u l o trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno</p>
<p>Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)</p>	<p>Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate)</p>		
<p>Altre Discipline coinvolte (eventuali)</p>	<p>Tutte</p>		
<p>Annotazioni</p>	<p>* I tempi possono subire variazioni in base all'attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.</p>		

UdA n.	2	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI	
Competenze attese a livello di UdA				
Saper distribuire lo sforzo nel tempo Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni Saper migliorare la propria prestazione				
Argomenti	Obiettivi		Tempi (durata in ore)	
	vi			
	Conoscenze (sapere)		Abilità (saper fare)	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 6

<ul style="list-style-type: none">- ESERCIZI A CARICO NATURALE- ESERCIZI ATTIVI E PASSIVI PER LA MOBILITA'- STRETCHING	<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none">- la terminologia specifica di base della disciplina- le capacità motorie condizionali- i principali metodi di allenamento- la finalità degli esercizi svolti- finalità e tecnica esecutiva del	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none">- prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace- eseguire movimenti con la massima escursione possibile- vincere e opporsi a resistenze esterne, al proprio peso,	<p>Circa 16 ore suddivise nel corso dell'intero anno scolastico</p>
--	---	--	---



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 6

- ES. E GIOCHI DI VELOCITA' .-CIRCUIT TRAINING	stretching - le capacità condizionali anche dal punto di vista teorico	- compiere azioni nel minimo tempo possibile - sapersi valutare e confrontare	
Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno		
Altre Discipline coinvolte (eventuali)			
Annotazioni	Per gli alunni eventualmente esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.		

UdA n.	3	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE	
Competenze attese a livello di UdA				
<ul style="list-style-type: none">• Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.• Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.• Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.• Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.				
Argomenti	Obiettivi		Tempi (durata in ore)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
<ul style="list-style-type: none">- esercizi a corpo libero- esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria- esercizi di equilibrio dinamico- giochi di situazione- esercizi di preacrobatica- creazione di esercizi con utilizzo della musica- step	Conoscere : <ul style="list-style-type: none">- il concetto di coordinazione e la classificazione- i principi fondamentali dell'apprendimento motorio- riconosce le difficoltà e sapersi correggere- le capacità coordinative anche dal punto di vista teorico	Saper: <ul style="list-style-type: none">- sperimentare risposte motorie adeguate alle richieste- gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato- organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo - saper lavorare in gruppo- saper adattare a contesti diversi quanto appreso	Ore 12	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale
del docente**

Pag.14 di 6

Numero e tipo di verifiche (formative/sommative)	n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento. La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. .In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale
Altre Discipline coinvolte (eventuali)	
Annotazioni	Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali) e alla partecipazione attiva come da c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 . I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.

UdA 4 come descritta sopra per le classi terze.

CASSINO 18 Ottobre 2021

LA DOCENTE

Prof.ssa LIA Rosaria