

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2022/2023

Classe Quinta sez. BMM

Disciplina Scienze Motorie e Sportive

Docente Lia Rosaria

PROGRAMMA SVOLTO Pag.2 di 5

Programma Svolto

n° UDA	UDA	n° u.d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
			Competenze attese:	Norme di	
			Saper utilizzare	sicurezza	
			elementari nozioni di	Generali e	
			sicurezza.	relative	
			Saper adottare	all'ambien	
			comportamenti che non	te palestra.	
			mettano a rischio se stessi	Norme	
			e gli altri.	igieniche	
				in	
				relazione	
				alla pratica	
				sportiva.	
				Nozioni	
				sugli	
				effetti	
				dell'attivit	
				à fisica sul	
				benessere	
				della	
1	Salute, benessere, sicurezza e prevenzione a scuola				

2

Competenze attese:

Competenze attese:

Esercizi a

Saper gestire il proprio

Saper distribuire lo sforzo

carico

corpo in modo controllato

nel tempo.

naturale.

e armonico.

Controllare il ritmo e le

Esercizi di

Saper adattare le proprie

modalità esecutive delle

opposizioni

azioni al variare delle

diverse esercitazioni.

e e

situazioni e al fine di

Saper migliorare la

resistenza

raggiungere.

propria prestazione.

anche a

La percezione del sé

coppie.

attraverso lo sviluppo delle

Esercizi

capacità motorie condizionali

attivi e

l'ambiente.

passivi per

Favorire uno sviluppo

la

armonico ed equilibrato.

mobilità.

Sport di

Competenze attese:

scuola:

Scoprire le proprie

Pallavolo

attitudini e capacità.

Calcio a 5

Accettare e rispettare i

regolamenti.

Accettare tutti i compagni

del gruppo, agire con

Fairplay.

Gli sport di squadra le regole

e il Fairplay

3

Esercizi a

Competenze attese:

Competenze attese:

carico

Saper distribuire lo sforzo

Saper gestire il proprio
corpo in modo controllato
e armonico.

naturale.

nel tempo.

Esercizi di

Controllare il ritmo e le

Saper adattare le proprie
azioni al variare delle
situazioni e al fine da
raggiungere.

opposizione

modalità esecutive delle

e e

diverse esercitazioni.

resistenza

Saper migliorare la

anche a

propria prestazione.

La percezione del sè
attraverso lo sviluppo delle
capacità motorie coordinative
ed espressive

Sapersi rapportare in
modo adeguato con gli
altri, gli oggetti e
l'ambiente.
Favorire uno sviluppo
armonico ed equilibrato.

4

Gli sport di squadra le regole
e il FairPlay

Competenze attese:

Sport di

Scoprire le proprie
attitudini e capacità.

squadra:

Pallavolo

Accettare e rispettare i
regolamenti.

Calcio a 5

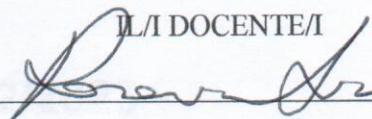
Accettare tutti i compagni
del gruppo, agire con
FairPlay.

PROGRAMMA SVOLTO Pag.5 di 5

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

GLI ALUNNI
Mohamed
Oeto Emmanuel

IL/I DOCENTE/I



Classe Quinta sez. SM

Disciplina Scienze Motorie e Sportive

Docente Lia Rosaria