

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2022/2023

Classe Quinta sez. AEE

Disciplina Scienze Motorie e Sportive

Docente Lia Rosaria

Programma Svolto

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

2	La percezione del sè attraverso lo sviluppo delle capacità motorie condizionali		Competenze attese:	Esercizi a	
			Saper distribuire lo sforzo nel tempo.	carico naturale.	
			Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni.	Esercizi di opposizion e e	
			Saper migliorare la propria prestazione.	resistenza anche a coppie.	
				Esercizi attivi e passivi per la mobilità.	

3	La percezione del sè attraverso lo sviluppo delle capacità motorie coordinative ed espressive		Competenze attese:	Esercizi	
			Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.	con piccoli attrezzi.	
			Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.	Percorsi.	
			Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.	Esercizi e andature per l'indipendenza	
			Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.	segmentarla.	
				Esercizi di equilibrio dinamico.	
				Giochi di situazione.	
				Creazione di esercizi con l'utilizzo della musica.	

4	Gli sport di squadra le regole e il FairPlay	Competenze attese: Scoprire le proprie attitudini e capacità. Accettare e rispettare i regolamenti. Accettare tutti i compagni del gruppo, agire con FairPlay.	Sport di squadra: Pallavolo Calcio a 5

Eventuali integrazioni al piano di lavoro annuale previsto

Francesco Rini
Pittiglio Giancarlo

IL/ I DOCENTE/I


