



"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 vi			Tempi (durata in ore)
		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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i principi fondamentali della sicurezza in palestra</li> <li>- la finalità delle esercitazioni svolte in particolare relativamente ad una fase di avviamento motorio</li> <li>- gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari</li> <li>- come prevenire i rischi e pericoli di una attività motoria auto-gestita</li> </ul>	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- applicare i comportamenti corretti per la gestione di emergenze e di pericolo</li> <li>- collaborare durante le prove simulate di evacuazione</li> <li>- mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili</li> <li>- sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti</li> <li>- mantenere un comportamento equilibrato</li> <li>- scegliere di adottare corretti stili di vita</li> <li>- adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore alla attività fisica e sportiva</li> </ul>	<p>M o d u l o trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno</p>
<p><b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)</p>	<p>Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate )</p>		
<p><b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)</p>	<p>Tutte</p>		
<p><b>Annotazioni</b></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			
<p>Saper distribuire lo sforzo nel tempo Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni Saper migliorare la propria prestazione</p>			
Argomenti	Obiettivi 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"> <li>- ESERCIZI A CARICO NATURALE</li> <li>- ESERCIZI ATTIVI E PASSIVI PER LA MOBILITA'</li> <li>- STRETCHING</li> </ul>	<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la terminologia specifica di base della disciplina</li> <li>- le capacità motorie condizionali</li> <li>- i principali metodi di allenamento</li> <li>- la finalità degli esercizi svolti</li> <li>- finalità e tecnica esecutiva del</li> </ul>	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace</li> <li>- eseguire movimenti con la massima escursione possibile</li> <li>- vincere e opporsi a resistenze esterne, al proprio peso,</li> </ul>	<p>Circa 16 ore suddivise nel corso dell'intero anno scolastico</p>
--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ES. E GIOCHI DI VELOCITA'</li> <li>-CIRCUIT TRAINING</li> </ul>	<p>stretching</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le capacità condizionali anche dal punto di vista teorico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- compiere azioni nel minimo tempo possibile</li> <li>- sapersi valutare e confrontare</li> </ul>	
<p><b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)</p>	<p>Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno</p>		
<p><b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)</p>			
<p><b>Annotazioni</b></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 <b>c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987</b> . 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"><li>• Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.</li><li>• Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.</li><li>• Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.</li><li>• Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.</li></ul>					
Argomenti		Obietti 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	

<b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)	n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche <b>Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento.</b> La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)	
<b>Annotazioni</b>	Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da <b>c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987</b> . 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)	
	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	
<b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)	Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno		
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)			
<b>Annotazioni</b>	Per gli alunni eventualmente esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da <b>c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987</b> . 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"><li>• Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.</li><li>• Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.</li><li>• Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.</li><li>• Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.</li></ul>				
Argomenti	Obietti vi		Tempi (durata in ore)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)		
<ul style="list-style-type: none"><li>- esercizi a corpo libero</li><li>- esercizi e andature per l'indipendenza segmentaria</li><li>- esercizi di equilibrio dinamico</li><li>- esercizi di preacrobatica</li><li>- creazione di esercizi con utilizzo della musica</li><li>- step</li></ul>	Conoscere : <ul style="list-style-type: none"><li>- il concetto di coordinazione e la classificazione</li><li>- i principi fondamentali dell'apprendimento motorio</li><li>- riconosce le difficoltà e sapersi correggere</li><li>- le capacità coordinative anche dal punto di vista teorico</li></ul>	Saper: <ul style="list-style-type: none"><li>- sperimentare risposte motorie adeguate alle richieste</li><li>- gestire i segmenti corporei in modo indipendente e combinato</li><li>- organizzare i propri movimenti nello spazio e nel tempo - saper lavorare in gruppo</li><li>- saper adattare a contesti diversi quanto appreso</li></ul>	Ore 12	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale  
del docente**

Pag.14 di 6

<b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)	n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche <b>Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento.</b> La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)	
<b>Annotazioni</b>	Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da <b>c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 .</b> 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
<b>Competenze attese a livello di UdA</b>			
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)
	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"> <li>- i principi fondamentali della sicurezza in palestra</li> <li>- la finalità delle esercitazioni svolte in particolare relativamente ad una fase di avviamento motorio</li> <li>- gli aspetti scientifici e sociali delle problematiche alimentari</li> <li>- come prevenire i rischi e pericoli di una attività motoria auto-gestita</li> </ul>	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- applicare i comportamenti corretti per la gestione di emergenze e di pericolo</li> <li>- collaborare durante le prove simulate di evacuazione</li> <li>- mantenere in sicurezza gli ambienti utilizzati assumendo comportamenti responsabili</li> <li>- sapersi muovere avendo percezione dei propri limiti</li> <li>- mantenere un comportamento equilibrato</li> <li>- scegliere di adottare corretti stili di vita</li> <li>- adotta stili di vita attivi applicando i principi di sicurezza e prevenzione e dando valore alla attività fisica e sportiva</li> </ul>	<p>M o d u l o trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno</p>
<p><b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)</p>	<p>Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate )</p>		
<p><b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)</p>	<p>Tutte</p>		
<p><b>Annotazioni</b></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 vi		Tempi (durata in ore)
		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"><li>- ESERCIZI A CARICO NATURALE</li><li>- ESERCIZI ATTIVI E PASSIVI PER LA MOBILITA'</li><li>- STRETCHING</li></ul>	<p>Conoscere:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- la terminologia specifica di base della disciplina</li><li>- le capacità motorie condizionali</li><li>- i principali metodi di allenamento</li><li>- la finalità degli esercizi svolti</li><li>- finalità e tecnica esecutiva del</li></ul>	<p>Saper</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- prolungare il lavoro nel tempo in modo efficace</li><li>- eseguire movimenti con la massima escursione possibile</li><li>- vincere e opporsi a resistenze esterne, al proprio peso,</li></ul>	<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	
<b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)	Verifiche pratiche e teoriche 3/4 nel corso dell'anno		
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)			
<b>Annotazioni</b>	Per gli alunni eventualmente esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da <b>c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987</b> . 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"><li>• Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.</li><li>• Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.</li><li>• Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.</li><li>• Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.</li></ul>					
Argomenti		Obietti vi		Tempi (durata in ore)	
		Conoscenze (sapere)			
- 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 :  - 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	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale  
del docente**

Pag.14 di 6

<b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)	n. 2 nel corso dell'anno. Pratiche e teorico-pratiche <b>Si fa riferimento alla Griglia di Valutazione comune di Dipartimento.</b> La valutazione avverrà entro 3 lezioni dalla data programmata. .In ogni caso presenza, partecipazione attiva e livelli di partenza saranno considerati nella valutazione finale
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)	
<b>Annotazioni</b>	Per gli alunni esonerati la valutazione sarà riferita alla componente cognitiva (appunti, collaborazioni, verifiche scritte e orali ) e alla partecipazione attiva come da <b>c.m. n.216 prot.n°1771/A del 17 luglio1987 .</b> 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