



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 1 di 25

## Piano di Lavoro Annuale del Docente

**Anno Scolastico 2021/2022**

Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Docente **Mattia Veronica**

**Data di presentazione 22 Ottobre 2021**

### Presentazione della classe

---

*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.*

---



**Piano di lavoro annuale del docente**

Pag. 2 di 25

---

*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.*

*Argomenti trattati:*

*Il corpo umano: Nozioni di anatomia.*

*Bullismo e cyberbullismo: cosa sono e come sconfiggerli.*

*Femminicidi, violenza sulle donne, autodifesa.*

*Le droghe ed i loro effetti.*

*Il tabagismo: uso ed abuso.*

*Le tecniche di primo soccorso.*



---

***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 25

### 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.



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

## Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 6 di 25

### 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.

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.		Titolo:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA
			C o m p e t e n z e a



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

## Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 7 di 25

<p style="text-align: right;">t t e s e a l i v e l l o d i U d A</p>			
<p>Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri</p>			
Argome nti	O b i e t t i v i		T e m p i (d u r a t a i n o r e )
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)	
<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>Modulo trasversale: circa 6 ore totali nel corso dell'anno</p>



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale del docente**

Pag. 8 di 25

<b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)	Scheda verifica teorica Osservazioni comportamentali (palestra , scuola , cortile, prove simulate )
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)	Tutte
<b>Annotazioni</b>	* I tempi possono subire variazioni in base all'attenzione e all'impegno dimostrati dalla classe o da altri imprevisti.

UdA n.	2	Titolo :	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE CONDIZIONALI		
			C o m p e t e n z e a t t e s e a l l i v e l l o d i U d A		
			<p>Saper distribuire lo sforzo nel tempo            Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni            Saper migliorare la propria prestazione</p>		
		Argomen ti	O b i e t t i v i		T e m p i (d ur at a i n o r e)
			Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)	





"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

# Piano di lavoro annuale del docente

Pag. 9 di 25

<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>V e r i f i c h e</p> <p>p r a t i c h e</p> <p>e</p> <p>t e o r i c h e</p> <p>3 / 4</p> <p>n e l c</p>		



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale del docente**

Pag. 10 di 25

	<p>o r s o</p> <p>d e l l ' a n n o</p>
<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)	
<b>Annotazioni</b>	<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></p> <p>I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.</p>

UdA n.	3	Titolo:	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE		
			C o m p e t e n z e a t t e s e a l l i v e l l o d i U d A		
			<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>		
Argomen ti			O b i e t t i v i		Te mpi (dur ata 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>	<p>Conoscere :</p> <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>	<p>Saper:</p> <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
--	---	---	--------

<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 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pallavolo.</li> <li>- Calcio a 5.</li> <li>- Pallacanestro.</li> <li>- Palla Tamburello.</li> <li>- Well Dance.</li> <li>- Dodgeball</li> </ul>	<p>Le regole principali.</p> <p>La terminologia fondamentale dell'argomento.</p> <p>Conosce il rispetto dell'avversario.</p>	<p>Eseguire in modo adeguato.</p> <p>Alle proprie capacità i principali. Fondamentali del gioco</p> <p>Essere disponibile verso gli altri</p> <p>Partecipare in modo attivo</p>	Ore12

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.

## U.D.A. CLASSI QUARTE

UdA n.		Titolo:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA		
			C o m p e t e n z e a t t e s e a l l i v e l l o d i U d A		
Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri					
Argomenti				O b i e t t i v i	T e m p i (d u r a t a i n o r e )
		Conoscenze (sapere)			

<p>Norme di sicurezza generali e relative all'ambiente palestra.</p> <p>Norme igieniche in relazione alla pratica sportiva.</p> <p>Nozioni sugli effetti dell'attività fisica sul benessere della persona</p> <p>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>Modulo 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</p> <p>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
			<p>C o m p e t e n z e a t t e s e a l i</p>

**Saper distribuire lo sforzo nel tempo**  
**Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni**  
**Saper migliorare la propria prestazione**

Argomen ti	O b i e t t i v i		T e m pi (d ur at a in or e)
	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 25

<p>- ES. E GIOCHI DI VELOCITA' .-CIRCUIT TRAINING</p>	<p>stretching - le capacità condizionali anche dal punto di vista teorico</p>	<p>- compiere azioni nel minimo tempo possibile  - sapersi valutare e confrontare</p>	
<p><b>Numero e tipo di verifiche</b> (formative/sommative)</p>	<p>V e r i f i c h e</p> <p>p r a t i c h e</p> <p>e</p> <p>t e o r i c h e</p> <p>3 / 4</p> <p>n e l</p> <p>c o r s o</p> <p>d e l l ' a</p>		



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale  
del docente**

Pag.14 di 25

	n n o
<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		
			C o m p e t e n z e a t t e s e a l i v e l l o d i U d A		
			<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>		
<b>Argomenti</b>			<b>O b i e</b>	<b>Tempi (dur</b>	



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale  
del docente**

Pag.14 di 25

	t t i v i		ata 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>	<p>Conoscere :</p> <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>	<p>Saper:</p> <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

<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.		Titolo:	SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE A SCUOLA
			C o m p e



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale  
del docente**

Pag.14 di 25

t  
e  
n  
z  
e  
a  
t  
t  
e  
s  
e  
a  
l  
l  
i  
v  
e  
l  
l  
o  
d  
i  
U  
d  
A

Sa utilizzare elementari nozioni di sicurezza  
Sa adottare comportamenti che non mettano a rischio se stessi e gli altri

**Argome  
nti**

**O  
b  
i  
e  
t  
t  
i  
v  
i**

**T  
e  
m  
p  
i  
(d  
u  
r  
a  
t  
a  
i  
n  
o  
r  
e  
)**

**Conoscenze  
(sapere)**

**Abilità (saper  
fare)**



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale  
del docente**

Pag.14 di 25

<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>Modulo 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
			<p>C o m p e t e n z e a t t e s</p>



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

**Piano di lavoro annuale**  
**del docente**

Pag.14 di 25

e a l i v e l l o d i U d A			
<b>Saper distribuire lo sforzo nel tempo</b> <b>Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni</b> <b>Saper migliorare la propria prestazione</b>			
Argomen ti	O b i e t t i v i		T e m p i (d ur at a in or e)
	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

- 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)	V e r i f i c h e  p r a t i c h e  e  t e o r i c h e  3 / 4  n e l  c o r s o  d e l l ,  a n n o		

<b>Altre Discipline coinvolte</b> (eventuali)	
<b>Annotazioni</b>	<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></p> <p>I tempi possono subire variazioni in base al numero degli allievi , al senso di responsabilità dimostrato e ai diversi ritmi di apprendimento.</p>

UdA n.	3	Titolo:	LA PERCEZIONE DEL SE' ATTRAVERSO LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE ED ESPRESSIVE		
			C o m p e t e n z e a t t e s e a l l i v e l l o d i U d A		
			<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>		
Argomen ti				O b i e t t i v i	Te mpi (dur ata in ore)
		Conoscenze		Abilità (saper	



	(sapere)	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>- giochi di situazione</li> <li>- esercizi di preacrobatica</li> <li>- creazione di esercizi con utilizzo della musica</li> <li>- step</li> </ul>	<p>Conoscere :</p> <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>	<p>Saper:</p> <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

<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 Mattia Veronica