

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/24

Classe Quinta sez. B INFORMATICA

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: Saper distribuire lo sforzo nel tempo. Controllare il ritmo e le modalità esecutive delle diverse esercitazioni. Saper migliorare la propria prestazione. | Esercizi a carico naturale. Esercizi di opposizion e e 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 | | <p>Competenze attese:</p> <p>Saper gestire il proprio corpo in modo controllato e armonico.</p> <p>Saper adattare le proprie azioni al variare delle situazioni e al fine da raggiungere.</p> <p>Sapersi rapportare in modo adeguato con gli altri, gli oggetti e l'ambiente.</p> <p>Favorire uno sviluppo armonico ed equilibrato.</p> | <p>Esercizi con piccoli attrezzi.</p> <p>Percorsi.</p> <p>Esercizi e andature per l'indipendenza segmentarila.</p> <p>Esercizi di equilibrio dinamico.</p> <p>Giochi di situazione.</p> <p>Creazione di esercizi con l'utilizzo della musica.</p> | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| 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

IL/I DOCENTE/I

____LIA Rosaria____