

**Ministero dell'Istruzione e del Merito**

**Giacomo Leopardi – Battipaglia (SA)**  
**Istituto Paritario di Istruzione Secondaria Superiore**

LICEO SCIENTIFICO nuovo ordinamento – IST. TECN. SETT. TECNOLOGICO INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONI art. INFORMATICA  
Via Belluno, 19 –Codice Meccanografico SAPS09500G – STAFVU500C

Ente gestore: DEA12 SRL Via Belluno, 19 - 84091 Battipaglia (SA) tel/fax 0828371134 mail [segreteria@dea12.it](mailto:segreteria@dea12.it) [direzione@dea12.it](mailto:direzione@dea12.it)  
P.IVA 06196270653 [www.dea12.it](http://www.dea12.it)

# UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARI

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

**INDIRIZZO:** ITI

**DOCENTE:** Michele Sena

**CLASSE:** 1<sup>°</sup>A

**N. ALUNNI:** 3

**DISCIPLINA:** Educazione Fisica

TITOLO UDA1	<b>“Conoscenza e Sviluppo delle Abilità Motorie di Base” settembre / novembre</b>
LEZIONI UDA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teorie del Riscaldamento</li><li>• Esercizi di stretching e defaticamento</li><li>• Attività motorie di base</li><li>• Prevenzione degli infortuni</li><li>• Importanza della postura</li></ul>
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività di riscaldamento (corsa leggera, esercizi di mobilità).</li><li>• Giochi motori per la coordinazione e l'equilibrio.</li><li>• Introduzione alla corsa su brevi distanze e alla camminata veloce.</li><li>• Esercizi di stretching e defaticamento.</li></ul>

<p>CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdurre gli studenti alle basi dell'attività fisica e del movimento.</li> <li>• Sviluppare abilità motorie di base come la coordinazione, l'equilibrio e la resistenza.</li> <li>• Promuovere l'importanza del riscaldamento e dello stretching.</li> </ul>
<p>COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire correttamente esercizi di riscaldamento e stretching.</li> <li>• Saper coordinare i movimenti di base in attività ludiche.</li> <li>• Comprendere e applicare le regole di base degli esercizi proposti.</li> </ul>
<p>VERIFICA E VALUTAZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione delle abilità motorie di base.</li> <li>• Partecipazione e atteggiamento durante le lezioni.</li> <li>• Test motorio di base.</li> </ul>

<p>TITOLO UDA 2</p>	<p><b>"Approcci agli sport di squadra" dicembre /febbraio</b></p>
<p>LEZIONI UDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calcio:</b> Passaggi, tiri, controllo palla e giochi di gruppo.</li> <li>• <b>Pallavolo:</b> Palleggio, bagher, battuta e mini-partite.</li> <li>• <b>Basket:</b> Palleggio, passaggio, tiro e mini-partite.</li> </ul> <p>Giochi per lo sviluppo dello spirito di squadra e del fair play.</p>
<p>ATTIVITA'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza delle tecniche di base per gli sport di squadra introdotti</li> <li>• Conoscenza delle regole fondamentali di ciascuno sport</li> <li>• Capacità di collaborazione</li> </ul>
<p>CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvicinare gli studenti agli sport di squadra.</li> <li>• Sviluppare le capacità di collaborazione e rispetto delle regole.</li> <li>• Introdurre le tecniche di base del calcio, della pallavolo e del basket.</li> </ul>

COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere e applicare le tecniche di base degli sport proposti.</li> <li>• Collaborare con i compagni e rispettare le regole del gioco.</li> <li>• Partecipare attivamente alle attività di squadra.</li> </ul>
VERIFICA E VALUTAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione delle tecniche di base.</li> <li>• Partecipazione attiva e rispetto delle regole.</li> <li>• Prove pratiche sulle tecniche di base.</li> </ul>

TITOLO UDA 3	<b>“Fitness e Corpo Libero” marzo/giugno</b>
LEZIONI UDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di Fitness a corpo libero</li> <li>• Resistenza e obilità articolare</li> <li>• Stretching per la flessibilità</li> <li>• Autogestione dell'attività fisica</li> <li>• Autovalutazione della performance</li> </ul>
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuiti a corpo libero (squat, addominali, piegamenti).</li> <li>• Esercizi di resistenza e mobilità articolare.</li> <li>• Attività di stretching per migliorare la flessibilità.</li> <li>• Introduzione all'autovalutazione della propria performance fisica.</li> </ul>
CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introdurre gli studenti agli esercizi di fitness a corpo libero.</li> <li>• Sviluppare forza, resistenza e flessibilità.</li> <li>• Promuovere l'autogestione dell'attività fisica.</li> </ul>
COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saper eseguire correttamente esercizi di base a corpo libero.</li> <li>• Gestire il proprio allenamento in autonomia.</li> <li>• Conoscere i benefici del fitness e della flessibilità.</li> </ul>

VERIFICA E  
VALUTAZIONE

- Osservazione dell'esecuzione degli esercizi.
- Partecipazione e impegno durante le attività.
- Autovalutazione del proprio livello di fitness.

LUOGO E DATA

13/10/2024

FIRMA DEL DOCENTE

