

IT**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 direzione@dea12.it
P.IVA 06196270653 www.dea12.it

UNITÀ DI APPRENDIMENTO DISCIPLINARI

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

INDIRIZZO: ITI**DOCENTE:** Michele Sena**CLASSE:** 2°A**N. ALUNNI:** 9

DISCIPLINA: Educazione Fisica

TITOLO UDA1	“Tecniche Sportive e Coordinazione” settembre / novembre
LEZIONI UDA	<ul style="list-style-type: none">• Tecniche di coordinazione e controllo palla• Strategie di base negli sport di squadra• Consapevolezza corporea e rilassamento
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none">• Circuiti di coordinazione con ostacoli e attrezzi.• Tecniche avanzate di controllo palla e dribbling (calcio, basket).• Sviluppo delle abilità di gioco in squadra (strategie semplici e tattiche di base).• Attività di consapevolezza corporea e rilassamento.
	<ul style="list-style-type: none">• Rafforzare le abilità motorie e la coordinazione.

CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire le tecniche di base degli sport praticati. • Promuovere l'autocontrollo e la gestione delle emozioni durante le attività sportive.
COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la precisione e la coordinazione dei movimenti. • Applicare strategie di base negli sport di squadra. • Gestire l'emozione e lo stress durante le attività sportive.
VERIFICA E VALUTAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Test di coordinazione e precisione. • Osservazione del comportamento durante le attività. • Autovalutazione sulle emozioni durante le attività.

TITOLO UDA 2	“Allenamento Specifico per Sport di Squadra” dicembre/febbraio
LEZIONI UDA	<ul style="list-style-type: none"> • Tecniche e tattiche degli sport di squadra • Capacità atletiche specifiche per ogni sport • Collaborazione e comunicazione di squadra
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none"> • Calcio: Tattiche di squadra, giochi di posizione, strategie difensive e offensive. • Pallavolo: Schemi di gioco, tecniche avanzate di battuta e difesa. • Basket: Schemi di attacco e difesa, giochi di squadra avanzati. Partite e tornei interni per applicare le conoscenze tattiche.
CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire le tecniche e le tattiche degli sport di squadra. • Migliorare le capacità atletiche specifiche per calcio, basket e pallavolo. • Rafforzare la collaborazione e la comunicazione nel contesto di squadra

<p>COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere e applicare schemi di gioco negli sport praticati. • Collaborare efficacemente con i compagni in situazioni di gioco complesse. • Saper prendere decisioni rapide e strategiche in contesti sportivi.
<p>VERIFICA E VALUTAZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Osservazione delle abilità tecniche e tattiche. • Partecipazione attiva e fair play durante le partite. • Test pratici sugli schemi di gioco.

<p>TITOLO UDA</p>	<p>“Miglioramento della Performance Fisica” marzo/giugno</p>
<p>LEZIONI UDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Principi di allenamento sportivo • Allenamento a circuito • Capacità aerobica e velocità • Nozioni di alimentazione e recupero
<p>ATTIVITA'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento a circuito per forza e resistenza. • Corsa a intervalli per migliorare la capacità aerobica. • Esercizi specifici per migliorare la velocità e la reattività. • Nozioni di base su alimentazione e recupero per gli sportivi.
<p>CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le capacità fisiche attraverso allenamenti specifici. • Sviluppare resistenza, forza e velocità. • Promuovere l'importanza della preparazione fisica specifica per ogni sport.

<p>COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none">• Eseguire correttamente un programma di allenamento specifico.• Conoscere i principi di base dell'allenamento sportivo e del recupero.• Applicare concetti di alimentazione per migliorare la performance.
<p>VERIFICA E VALUTAZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none">• Test di forza, resistenza e velocità.• Partecipazione e atteggiamento durante l'allenamento.• Relazione scritta sul proprio percorso di miglioramento fisico

LUOGO E DATA

13/10/2024

FIRMA DEL DOCENTE

