

**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:** 3°A

**N. ALUNNI:** 9

**DISCIPLINA:** Educazione Fisica

TITOLO UDA1	<b>“Approfondimento e Specializzazione Sportiva” settembre / novembre</b>
LEZIONI UDA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche e Tattiche Sportive</li><li>• Analisi Critica delle Prestazioni</li><li>• Dinamiche di Squadra</li></ul>
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allenamenti mirati per perfezionare le abilità tecniche e tattiche.</li><li>• Analisi video per valutare la propria prestazione e quella del gruppo.</li><li>• Simulazioni di partite e situazioni di gioco complesse.</li></ul> <p>Discussione e riflessione sulle strategie adottate durante le partite.</p>

<p>CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Specializzare le tecniche e tattiche degli sport preferiti dagli studenti.</li> <li>• Sviluppare un'analisi critica del proprio stile di gioco.</li> <li>• Approfondire la conoscenza delle dinamiche di squadra.</li> </ul>
<p>COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Specializzare le tecniche sportive in base alle preferenze individuali.</li> <li>• Analizzare criticamente le proprie prestazioni e quelle del gruppo.</li> <li>• Collaborare efficacemente con il gruppo in contesti competitivi.</li> </ul>
<p>VERIFICA E VALUTAZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione delle prestazioni individuali e di gruppo.</li> <li>• Discussioni e analisi post-partita.</li> <li>• Relazione su miglioramenti e strategie personali.</li> </ul>

<p>TITOLO UDA 2</p>	<p><b>“Preparazione Fisica Avanzata” dicembre/febbraio</b></p>
<p>LEZIONI UDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di Allenamento Fisico</li> <li>• Metodologie di Allenamento</li> <li>• Autovalutazione e Pianificazione</li> </ul>
<p>ATTIVITA'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programmi di allenamento personalizzati (forza, resistenza, velocità).</li> <li>• Circuiti di alta intensità e allenamento intervallato.</li> <li>• Sessioni di stretching avanzato e recupero muscolare.</li> <li>• Introduzione all'autovalutazione e alla programmazione personale dell'allenamento.</li> </ul>
<p>CONOSCENZE E ABILITA' CHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorare la condizione fisica generale attraverso allenamenti intensivi.</li> </ul>

L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviluppare la capacità di pianificare e seguire un programma di allenamento.</li> <li>• Rafforzare l'autonomia e la consapevolezza del proprio corpo.</li> </ul>
COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificare e seguire un programma di allenamento individuale.</li> <li>• Conoscere le metodologie avanzate di allenamento e recupero.</li> <li>• Autovalutare la propria condizione fisica e apportare modifiche al proprio allenamento.</li> </ul>
VERIFICA E VALUTAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di condizione fisica su forza, resistenza e velocità.</li> <li>• Relazione sul proprio programma di allenamento.</li> <li>• Discussione e analisi dei risultati raggiunti.</li> </ul>

TITOLO UDA 3	<b>“Progettazione e Conduzione di Attività Sportive” marzo/giugno</b>
LEZIONI UDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progettazione di attività sportive</li> <li>• Conduzione e leadership</li> <li>• Promozione di inclusione e rispetto</li> <li>• Capacità di organizzazione e valutazione</li> </ul>
ATTIVITA'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progettazione di tornei interni e attività sportive per le classi inferiori.</li> <li>• Conduzione di allenamenti e partite.</li> <li>• Gestione di gruppi e risoluzione di conflitti.</li> <li>• Discussione e valutazione delle esperienze organizzative.</li> </ul>

<p>CONOSCENZE E ABILITA' CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Progettare e condurre attività sportive per i compagni.</li><li>• Sviluppare competenze di leadership e organizzazione.</li><li>• Promuovere il rispetto e l'inclusione attraverso il gioco.</li></ul>
<p>COMPETENZE CHE L'UDA SI PREFIGGE DI SVILUPPARE</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pianificare e organizzare attività sportive in modo autonomo.</li><li>• Dimostrare capacità di leadership e gestione dei gruppi.</li><li>• Promuovere un ambiente sportivo inclusivo e rispettoso.</li></ul>
<p>VERIFICA E VALUTAZIONE</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Osservazione delle capacità organizzative e di conduzione.</li><li>• Valutazione delle attività progettate e realizzate.</li><li>• Relazione finale sull'esperienza di leadership sportiva.</li></ul>

LUOGO E DATA

13/10/2024

FIRMA DEL DOCENTE

