

PROGRAMMI FINALI
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 5I
Prof. Ochner Daniel

MODULI	UNITÁ DIDATTICHE	OBIETTIVI/ATTIVITÁ
Capacità condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> - Resistenza - Forza - Velocità - Equilibrio - Orientamento spazio/tempo - Coordinazione 	Mantenimento o miglioramento delle capacità condizionali e coordinative; rielaborazione degli schemi motori e miglioramento della coordinazione. Percezione del proprio corpo in situazione di stress psicofisico. Sapersi orientare nello spazio con l'utilizzo di una cartina.
Stretching e mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenzione degli infortuni - Riscaldamento prima dell'attività - Stretching dinamico e statico 	Miglioramento o mantenimento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare. Prevenzione d'infortuni.
Giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> - Pallavolo - Pallacanestro - Floorball - Badminton - Frisbee ultimate 	Saper eseguire i principali fondamentali degli sport di squadra ed individuali scolastici. Saper affrontare il gioco attraverso tattiche di gioco adeguate e collaborare con i compagni di squadra. Saper arbitrare una partita
Pattinaggio su ghiaccio	<ul style="list-style-type: none"> - Frenare con i pattini - Pattinare avanti e indietro - Giochi sui pattini 	Saper effettuare le tipologie fondamentali di movimento sul ghiaccio. Saper mantenere l'equilibrio su una superficie scivolosa. Mantenere posizioni corrette e collaborare con i compagni.
Giochi antichi e tradizionali	<ul style="list-style-type: none"> - Dodgeball - Touchball - Pallavvelenata 	Saper riprodurre e giocare ai principali giochi antichi e tradizionali. Partecipare e collaborare con i compagni per arrivare all'obiettivo comune.
Didattica a distanza	<ul style="list-style-type: none"> - Video "io mi alleno a casa" - Le olimpiadi - Alimentazione e sport 	Saper riprodurre un video di attività fisica fatta a casa. Storia delle olimpiadi e curiosità. Le basi dell'alimentazione.

Competenze disciplinari:

Conoscere e saper utilizzare al meglio il proprio corpo anche in situazioni complesse
Riprodurre, percepire e riconoscere il ritmo delle azioni motorie quali stacco e salto, terzo tempo... e anche nelle varie tecniche sportive
Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica e conoscenza dei principi scientifici che sottendono a questa risposta
Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea
Conoscere e sapere mettere in pratica le principali regole dei giochi sportivi, nonché le tecniche principali che sottendono alla disciplina sportiva; utilizzare strategie per arrivare all'obiettivo comune
Assumere comportamenti funzionali atti alla sicurezza in palestra e negli spazi adibiti alle attività motorie
Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale

Bolzano 10/06/20

Prof. Daniel Ochner