

PIANO DI LAVORO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2020/21

CLASSE 2°A

PROF. CIAVARELLA FRANCESCO

MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI/ATTIVITA'
Capacità condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistenza</li> <li>- Forza</li> <li>- Velocità</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Orientamento spazio/tempo</li> <li>- Coordinazione</li> </ul>	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.
Stretching e mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevenzione degli infortuni</li> <li>- Riscaldamento prima dell'attività</li> <li>- Stretching dinamico e statico</li> </ul>	Miglioramento o mantenimento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare. Prevenzione d'infortuni.
Giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcio</li> <li>- Pallavolo</li> <li>- Pallacanestro</li> <li>- Pallamano</li> <li>- Floorball</li> <li>- Badminton</li> <li>-Tennis tavolo</li> <li>- Frisbee ultimate</li> </ul>	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.
Acrobatica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercizi a corpo libero</li> <li>- Esercizi con attrezzi (trave, cavallina, volteggio)</li> <li>- La capovolta avanti, indietro, la ruota, la rondata)</li> </ul>	Saper percepire il proprio corpo nello spazio. Aumento delle capacità coordinative in situazioni dinamiche e statiche. Saper utilizzare gli attrezzi della ginnastica artistica nel modo corretto. Sapersi muovere a ritmo di musica.
Arrampicata sportiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le spalliere per muoversi in coppia</li> <li>- Funi e pertiche</li> <li>- La sicurezza in montagna</li> </ul>	Miglioramento dell'autocontrollo e della paura dell'altezza; stimolazione di risoluzione di problemi in situazioni di

		particolare sforzo fisico e difficoltà.
Giochi antichi e tradizionali	- Dodgeball - Touchball - Pallavvenata -un, due, tre stella	Saper riprodurre e giocare ai principali giochi antichi e tradizionali. Partecipare e collaborare con i compagni per arrivare all'obiettivo comune.
Atletica leggera	- Corsa di resistenza - Corsa di rapidità, staffetta - Lancio del disco e del peso - Salto in lungo e salto in alto	Saper effettuare gli schemi motori delle varie discipline dell'atletica leggera.
Apparato locomotore (DAD)	-Sistema muscolare -Sistema scheletrico	Come è strutturato il nostro corpo dal punto di vista del movimento Conoscenza dei muscoli e dello scheletro del nostro corpo.
Le olimpiadi e il doping (DAD)	-Le olimpiadi invernali -Le olimpiadi estive	Conoscenza dello svolgimento e dell'organizzazione dell'evento Storia dello sport internazionale
Primo soccorso BLS (DAD)	-Manovra di sicurezza laterale -Rianimazione cardiopolmonare	Saper gestire un primo intervento in caso di arresto cardiaco e numero di emergenza europeo.

Test d'ingresso:

- ✓ test di cooper (resistenza)
- ✓ test sulla forza arti superiori (lancio palla due mani)
- ✓ test sulla forza arti inferiori (salto a piedi uniti)
- ✓ Test Flessibilità del rachide

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 all'attività motoria
  - ✓ In caso di DAD: rispettare tempi e modi di intervento in video lezione; consegnare entro le scadenze i compiti assegnati; presentarsi in abbigliamento adeguato; gestire in modo adeguato le proposte da condividere con la classe.
- ✓ Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale

Bolzano,

30/11/2020

Francesco Ciavarella