

PIANO DI LAVORO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2020/21

CLASSE 4°F/J

PROF. CIAVARELLA FRANCESCO

MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI/ATTIVITA'
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.
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"> - Calcio - Pallavolo - Pallacanestro - Pallamano - Floorball - Badminton -Tennis tavolo - 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.
Acrobatica	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi a corpo libero - Esercizi con attrezzi (trave, cavallina, volteggio) - La capovolta avanti, indietro, la ruota, la rondana) 	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"> - Le spalliere per muoversi in coppia - Funi e pertiche - La sicurezza in montagna 	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.
Il doping (DAD)	-Alcool -Fumo -Doping	Conoscenza del pericolo dell'abuso di sostanze e i loro effetti sul nostro corpo. Il divieto nel mondo dello sport.
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