PIANO DI LAVORO SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE
ANNO SCOLASTICO 2020-2021

TITOLO DEL MODULO / PERCORSO	COMPETENZE	ABILITÁ	CONTENUTI	ESERCITAZIONI DI LABORATORIO	METODOLOGIE DIDATTICHE	TEMPI [ORE]	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI [DISCIPLINA E CONTENUTO]
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI	**Mantenimento e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso il gioco di squadra; rielaborazione degli schemi motori e miglioramento della coordinazione. Percezione del proprio corpo in situazione di stress psicofisico. Sapersi orientare nello spazio, occupando le zone di interesse nel modo appropriato.**	**Saper gestire il proprio corpo in situazione di stress. In condizione di sprint, ri resistenza e in ambito coordinativo**	**- esercizi di stretching dinamico** **- allungamento ed esercizi coordinativi per gli arti superiori ed inferiori** **- resistenza e velocità**	**Esercizi fatti sul campo sportivo**	**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Settembre (4)**	
BADMINTON	**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**	**Saper utilizzare la racchetta nella maniera corretta** **Saper colpire il volano di dritto e di rovescio** **Sapere le regole fondamentali del badminton** **Saper giocare con tattiche e strategie di gioco**	**- il fondamentale del dritto** **- il fondamentale del rovescio** **- la battuta** **- strategie di gioco e torneo**	**Esercizi fatti in palestra**	**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Settembre-ottobre (8)**	
FRISBEE ULTIMATE	**Applicare strategie di gioco e collaborazione con i compagni. Saper utilizzare il frisbee in ambiente di gioco situazionale. Saper rispondere adeguatamente ad uno stimolo visivo e attuare una gesto o strategia corretta allo stimolo ricevuto. Applicare il fair play in situazione di autoarbitraggio**	**Saper lanciare il frisbee nella maniera corretta** **Saper lanciare di dritto, rovescio e a martello** **Saper afferrare il frisbee a due mani, ad una mano presa pinza, a due mani (coccodrillo)** **Saper attuare tattiche e strategie di gioco**	**- Il lancio del frisbee** **- La presa del frisbee** **- Giochi ed esercizi di duello con avversario** **- la partita e il torneo**	**Esercizi fatti sul campo sportivo**	**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Settembre-ottobre (8)**	
L'APPARATO LOCOMOTORE e TRAUMATOLOGIA: MUSCOLI E SCHELETRO	**Dimostrare di applicare i propri saperi sul corpo umano. Saper capire quali muscoli vengono interessati quando eseguiamo degli esercizi di potenziamento o allungamento. Saper collocare le ossa e le inserzioni ad esse. Conoscere e saper attuare tecniche di primo soccorso in alcune tipologie di traumi**	**-Sapere quali muscoli vengono attivati in alcuni esercizi proposti** **- sapere dove sono posizionate le ossa del nostro corpo e la funzione delle articolazioni**	**-apparato locomotore** **- I muscoli del nostro corpo** **- lo scheletro** **- I traumi muscolari e scheletrici**	**DAD (DIDATTICA A DISTANZA)** **TEORIA E GIOCO QUIZ MENTIMETER**	**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Novembre-dicembre-gennaio (10)**	
WORKOUT TOTAL BODY	**Eseguire in modo corretto i gesti motori richiesti. Salvaguardare il proprio stato di salute.**	**- Saper eseguire gli squat, push up, plank** **- saper eseguire degli esercizi di andature: skip, jumpin jack** **- Saper controllare il proprio corpo in situazione di stress e potenziamento muscolare**	**Creazione video di esercitazioni date come compito a casa**	**Creazione video di esercitazioni date come compito a casa**	**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Gennaio-febbraio (6)**	**Competenza digitale, informatica**
LA FREQUENZA CARDIACA	**Conoscere che cosa è la frequenza cardiaca. Saper utilizzare un cardiofrequenziametro a polso o a fascia. Capire e modificare il proprio percorso in base alla frequenza cardiaca**		**- Frequenza cardiaca massima e di riposo** **- come calcolare la frequenza cardiaca massima e le zone di intensità di allenamento** **- Come e quali sono i fattori che modificano la frequenza cardiaca a lungo termine e a breve termine**		**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Marzo (4)**	
LA PALLAVOLO	**Conoscere le regole fondamentali della pallavolo e applicarle al gioco. Saper eseguire i fondamentali e collaborare con i compagni.**	**Saper eseguire i fondamentali della pallavolo. Saper collaborare ed eseguire gesti motori inerenti al gioco.**	**- come calcolare la frequenza cardiaca massima e le zone di intensità di allenamento** **- Come e quali sono i fattori che modificano la frequenza cardiaca a lungo termine e a**	**DAD (Didattica a distanza) gioco mentimeter e campo sportivo o palestra per la parte in presenza**	**Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.**	**Aprile-maggio (8)**	