

TITOLO DEL MODULO / PERCORSO	COMPETENZE	ABILITÀ
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, di resistenza e in ambito coordinativo
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
		Saper lanciare il frisbee nella maniera corretta

<p>FRISBEE ULTIMATE</p>	<p>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</p>	<p>Saper lanciare di dritto, rovescio e a martello</p> <p>Saper afferrare il frisbee a due mani, ad una mano presa pinza, a due mani (coccodrillo)</p> <p>Saper attuare tattiche e strategie di gioco</p>
<p>L'APPARATO LOCOMOTORE e TRAUMATOLOGIA: MUSCOLI E SCHELETRO</p>	<p>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</p>	<p>-Sapere quali muscoli vengono attivati in alcuni esercizi proposti</p> <p>- sapere dove sono posizionate le ossa del nostro corpo e la funzione delle articolazioni</p>
<p>WORKOUT TOTAL BODY</p>	<p>Eseguire in modo corretto i gesti motori richiesti. Salvaguardare il proprio stato di salute.</p>	<p>- Saper eseguire gli squat, push up, plank</p> <p>- saper eseguire degli esercizi di andature: skip, jumpin jack</p> <p>- Saper controllare il proprio corpo in situazione di stress e potenziamento muscolare</p>
<p>LA FREQUENZA CARDIACA</p>	<p>Conoscere che cosa è la frequenza cardiaca. Saper utilizzare un cardiofrequenzimetro a polso o a fascia. Capire e modificare il proprio percorso in base alla frequenza</p>	

cardiaca

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.

PIANO DI LAVORO SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

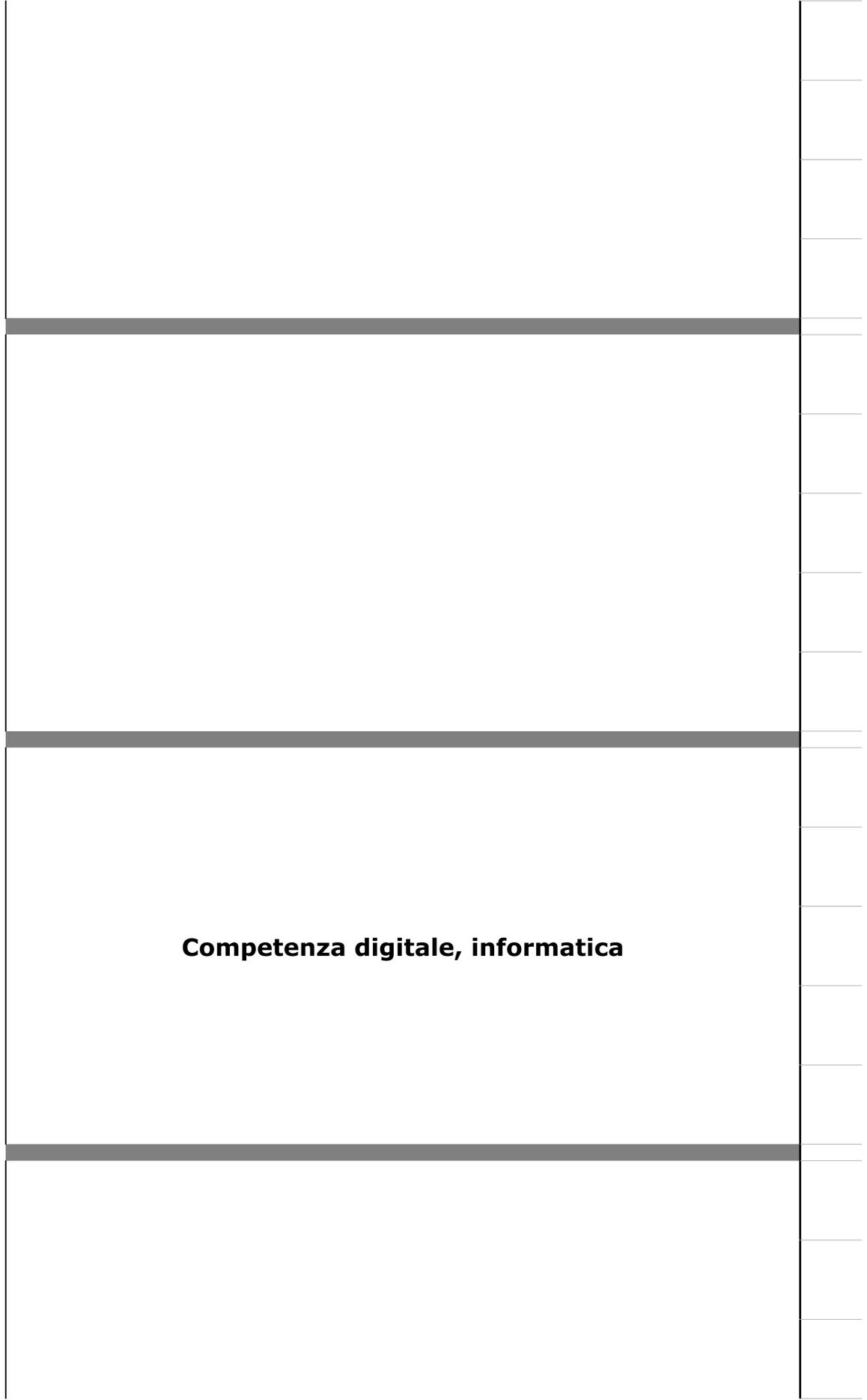
ANNO SCOLASTICO 2020-2021

CONTENUTI	ESERCITAZIONI DI LABORATORIO	METODOLOGIE DIDATTICHE	TEMPI [ORE]
<ul style="list-style-type: none"> - esercizi di stretching dinamico - allungamento ed esercizi coordinativi per gli arti superiori ed inferiori - resistenza e velocità 	Esercizi fatti sul campo sportivo	<p>Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.</p>	Settembre (4)
<ul style="list-style-type: none"> - il fondamentale del dritto - il fondamentale del rovescio - la battuta - strategie di gioco e torneo 	Esercizi fatti in palestra	<p>Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.</p>	Settembre-ottobre (8)
- Il lancio del frisbee	Esercizi fatti sul campo sportivo		

<ul style="list-style-type: none"> - La presa del frisbee - Giochi ed esercizi di duello con avversario - la partita e il torneo 		<p>Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.</p>	<p>Settembre-ottobre (8)</p>
<ul style="list-style-type: none"> -apparato locomotore - I muscoli del nostro corpo - lo scheletro - I traumi muscolari e scheletrici 	<p>DAD (DIDATTICA A DISTANZA)</p> <p>TEORIA E GIOCO QUIZ MENTIMETER</p>	<p>Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.</p>	<p>Novembre-dicembre-gennaio (10)</p>
<p>Creazione video di esercitazioni date come compito a casa</p>	<p>Creazione video di esercitazioni date come compito a casa</p>	<p>Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.</p>	<p>Gennaio-febbraio (6)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 		<p>Problem solving, metodo induttivo, cooperative learning, metodo analitico, metodo deduttivo, domande frequenti.</p>	<p>Marzo (4)</p>

	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)
- 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			

**COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI
[DISCIPLINA E CONTENUTO]**



Competenza digitale, informatica



