

**PIANO DI LAVORO SVOLTO
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE"**

Classe 5A

ANNO SCOLASTICO 2020-21

TITOLO DEL MODULO/PERCORSO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	METODOLOGIE DIDATTICHE	TEMPI (ORE)	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI
RESISTENZA AEROBICA	<p>Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico</p> <p>Conoscere gli adattamenti e le influenze positive apportate dal movimento sull'apparato cardio-circolatorio</p>	elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse	<p>corsa</p> <p>circuiti</p> <p>test di Cooper</p> <p>giochi ad alto impatto fisiologico</p> <p>misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza</p>	<p>Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>Assistenza reciproca, valutazione reciproca</p> <p>Lavoro autonomo in didattica asincrona, autovalutazione</p> <p>verifica scritta</p>	14	<p>Scienze</p> <p>Matematica</p>
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti	acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica	<p>tabella di allenamento personalizzata</p> <p>circuit training</p>	<p>Esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico</p> <p>Lavoro autonomo in didattica asincrona, autovalutazione</p> <p>verifica orale</p> <p>tabella scritta</p>	10	<p>Scienze</p> <p>Anatomia</p>

PATTINAGGIO SU GHIACCIO	<p>Conoscere la tecnica specifica del movimento coi pattini</p> <p>Conoscere l'equilibrio dinamico del proprio corpo</p>	<p>ideare e realizzare semplici sequenze di movimento</p> <p>riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche</p>	<p>analisi del movimento e della tecnica</p>	<p>Esercitazioni propedeutiche e correttive</p> <p>Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>Esercitazioni individuali e a gruppi</p>	2	fisica
PALLAVOLO BADMINTON	<p>Conoscere le regole di gioco</p> <p>Essere in grado di svolgere il proprio ruolo nelle situazioni di gioco</p> <p>Relazionarsi con i compagni di squadra per un obiettivo comune</p>	<p>trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p>	<p>fondamentali di gioco</p> <p>regolamento di gioco</p> <p>partite</p>	<p>Impostazione di un gesto globale, rappresentato anche in forma di esecuzione pratica</p> <p>Esercitazioni propedeutiche e correttive, individuali, a coppie e in gruppo</p> <p>Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>Arbitraggio</p>	8	
PRIMO SOCCORSO	<p>Conoscere i principali protocolli di primo soccorso</p>	<p>assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti</p>	<p>nozioni base di primo soccorso in situazioni di emergenza quali lesioni muscolari, ossee, articolari, ai tessuti</p>	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico</p> <p>Test-gioco a punti a risposta multipla online</p>	24	Educazione civica

			Rianimazione cardiopolmonare (BLS)			
ED. CIVICA	Conoscere le problematiche legali del primo soccorso	assumere comportamenti corretti in situazione di emergenza	Art.593 (omissione di soccorso) e 54 (stato di necessità) del Codice Penale	Lezione frontale con metodo globale e analitico Verifica scritta	3	diritto