

PIANO DI LAVORO SVOLTO
“SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”
Classe 1J
ANNO SCOLASTICO 2020-21

TITOLO DEL MODULO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI	METODOLOGIE DIDATTICHE
Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni	Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse	<ul style="list-style-type: none"> · corsa di resistenza · giochi ad alto impatto fisiologico · esercizi di attivazione neuro-muscolare, cardiocircolatoria, e di potenziamento muscolare · misurazione della frequenza cardiaca 	Biologia Anatomia	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico.</p> <p>Correzioni individualizzate e generali.</p> <p>Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</p>
Coordinazione neuromotoria	Schemi motori, equilibrio, orientamento spazio-tempo	Acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica	<ul style="list-style-type: none"> · circuiti di destrezza e abilità · uso di piccoli e grandi attrezzi · giochi con la palla 	Fisica Scienze Anatomia	<p>Problem solving</p> <p>Peer tutoring</p>

<p>Gioco, gioco-sport e sport di squadra</p>	<p>Aspetto relazionale e cognitivo</p>	<p>Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone</p>	<ul style="list-style-type: none"> · pallacanestro · pallavolo · calcio · floorball · dodgeball · ultimate frisbee · badminton · tennis · tennistavolo · squash · beach tennis · padel · giochi con regole semplificate e/o codificate · giochi della tradizione popolare 	<p>Storia Lingua straniera L2</p>	
<p>Salute e benessere</p>	<p>Comprendere l'importanza di un corretto stile di vita e migliorare il proprio benessere psico-fisico.</p>	<p>Assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e al benessere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> · il benessere · l'educazione alla salute · la misura della salute · la prevenzione della salute 	<p>Scienze Diritto</p>	