

**PIANO DI LAVORO SVOLTO**  
**“SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”**  
**Classe 5E**  
**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"> <li>· corsa di resistenza</li> <li>· giochi ad alto impatto fisiologico</li> <li>· esercizi di attivazione neuro-muscolare, cardiocircolatoria, e di potenziamento muscolare</li> <li>· misurazione della frequenza cardiaca</li> </ul>	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"> <li>· circuiti di destrezza e abilità</li> <li>· uso di piccoli e grandi attrezzi</li> <li>· giochi con la palla</li> </ul>	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"><li>· pallacanestro</li><li>· pallavolo</li><li>· calcio</li><li>· floorball</li><li>· dodgeball</li><li>· ultimate frisbee</li><li>· badminton</li><li>· tennis</li><li>· tennistavolo</li><li>· squash</li><li>· beach tennis</li><li>· padel</li><li>· giochi con regole semplificate e/o codificate</li><li>· giochi della tradizione popolare</li></ul>	<p>Storia Lingua straniera L2</p>	
--	--	--	--	---------------------------------------	--