

**PIANO DI LAVORO SVOLTO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 5 D  
ANNO SCOLASTICO 2020-2021**

TITOLO DEL MODULO / PERCORSO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	METODOLOGIE DIDATTICHE	TEMPI	COLLEGAMENTI INTER-DISCIPLINARI (DISCIPLINA E CONTENUTO)
1. Preparazione atletica generale e condizionamento psicofisico	<p>Conoscere il proprio corpo e le sue modificazioni.</p> <p>Conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti in campo motorio e sportivo.</p>	<p>Elaborare risposte motorie efficaci in situazioni complesse.</p> <p>Migliorare le capacità organiche e coordinative generali.</p> <p>Potenziare le qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione).</p>	<p>Corsa di resistenza.</p> <p>Giochi ad alto impatto fisiologico.</p> <p>Esercizi di attivazione neuromuscolare, cardiocircolatoria e di potenziamento muscolare.</p> <p>Misurazione della propria frequenza cardiaca.</p> <p>Corsa di resistenza, all'aperto con distanze 1500-1800mt.</p>	<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> <p>Problem solving.</p> <p>Peer tutoring.</p>	7 Lezioni	Biologia, anatomia, fisica

			Circuiti estensivi con piccoli e grandi attrezzi, anche in palestra di potenziamento.			
2. Sport di squadra	<p>Aspetto relazionale e cognitivo.</p> <p>Schemi motori, orientamento spazio-tempo.</p> <p>Percezione sensoriale</p>	<p>Perfezionare i fondamentali individuali e di squadra, conoscere regole e fairplay.</p> <p>Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi, tempi di cui si dispone.</p>	<p>Volley, Calcio, Ultimate, Basket, Spikeball, Badminton, Tennis.</p> <p>Giochi con regole semplificate e codificate, giochi della tradizione popolare.</p>	Idem sopra	10 lezioni	Biologia, anatomia, fisica, diritto.

<p>3. Didattica a distanza</p>	<p>Sicurezza nella gestione della propria attività motoria in autonomia, intesa come stile di vita e benessere psicofisico.</p>	<p>Organizzare una propria sequenza di esercizi di riscaldamento muscolare/ Workout.</p> <p>Capacità di individuare gli esercizi più efficaci di potenziamento cardiorespiratorio o muscolare, di stiramento o di defaticamento, a seconda degli obiettivi di allenamento che si vogliono raggiungere.</p>	<p>Workout/riscaldamento eseguito in video lezione in diretta insieme all'insegnante e ai compagni.</p> <p>Esecuzione di esercizi motori, proposti dall'insegnante e dagli studenti, divisi per distretti muscolari, con corrette posture, esecuzioni, intensità.</p> <p>Esecuzione di sequenze di esercizi posturali.</p>	<p>Attraverso la videolezione, esecuzioni in diretta sincrona di esercizi motori con la classe.</p> <p>Indicazioni per lo svolgimento del proprio Workout, (corretta esecuzione, spiegazione esercizi proposti e loro finalità).</p>	<p>12 video-lezioni</p>	<p>Biologia, anatomia, fisica</p>
--------------------------------	---	--	--	--	-------------------------	-----------------------------------