

PIANO DI LAVORO SVOLTO
“SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”
Classe 1J
ANNO SCOLASTICO 2021-22

TITOLO DEL MODULO	COMPETENZE	ABILITÀ	CONTENUTI	METODOLOGIE DIDATTICHE	TEMPI [ORE]	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLINARI
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 	<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>	12	Biologia Anatomia
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 	<p>Problem solving</p> <p>Peer tutoring</p>	12	Fisica Scienze Anatomia

Gioco, gioco-sport e sport di squadra	Aspetto relazionale e cognitivo	Trasferire e ricostruire autonomamente semplici tecniche, strategie e regole adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi di cui si dispone	<ul style="list-style-type: none"> · pallacanestro · pallavolo · calcio · floorball · dodgeball · ultimate frisbee · badminton · tennistavolo · giochi con regole semplificate e/o codificate · giochi della tradizione popolare 		30	Storia Lingua straniera L2
---------------------------------------	---------------------------------	---	--	--	----	-------------------------------

Bolzano, 16.06.2022

IL DOCENTE

Mattia Todaro