

**PIANO DI LAVORO SVOLTO**  
**“SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE”**  
**Classe 3A**  
**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"> <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>	<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"> <li>· circuiti di destrezza e abilità</li> <li>· uso di piccoli e grandi attrezzi</li> <li>· giochi con la palla</li> </ul>	<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"> <li>· pallacanestro</li> <li>· pallavolo</li> <li>· calcio</li> <li>· floorball</li> <li>· dodgeball</li> <li>· ultimate frisbee</li> <li>· badminton</li> <li>· tennistavolo</li> <li>· giochi con regole semplificate e/o codificate</li> <li>· giochi della tradizione popolare</li> </ul>		30	Storia Lingua straniera L2
---------------------------------------	---------------------------------	---	--	--	----	-------------------------------

Bolzano, 16.06.2022

IL DOCENTE

*Mattia Todaro*