

I.I.S. " G.GALILEI " BOLZANO
 CLASSE 3 L Liceo Scienze Applicate

PIANO DI LAVORO SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
 PROF.SSA CARLA PERSELLI
 ANNO SCOLASTICO 2021-2022

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>	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa di resistenza. • Giochi ad alto impatto fisiologico. • Esercizi di attivazione neuromuscolare, cardiocircolatoria, di potenziamento muscolare e mobilità articolare • Misurazione della propria frequenza cardiaca. • Corsa di resistenza, all'aperto con distanze 1500/800 • Circuiti estensivi e a stazioni con piccoli e grandi attrezzi 	<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

<p>2. Sport di squadra</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> • Volley, Calcio, Floorball, Basket • Ultimate, Spikeball • Tennis, Badminton • Giochi con regole semplificate e codificate • Giochi della tradizione popolare e ad alto impatto fisiologico 	<p>Idem sopra</p>	<p>12 Lezioni</p>	<p>Biologia, anatomia, fisica, diritto.</p>
<p>3. Attività e sport individuali</p>	<p>Percezione sensoriale (vista, udito, tatto, ritmo, ...)</p> <p>Espressività corporea</p> <p>Coordinazione neuromotoria</p>	<p>Conoscere i gesti tecnici specifici della disciplina</p> <p>Riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport, ideare e realizzare semplici sequenze di movimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atletica leggera • Ginnastica artistica, preacrobatica e attrezzistica 	<p>Idem sopra</p>	<p>7 lezioni</p>	

<p>4. Attività sportive in acqua</p>	<p>Percezione di benessere e sicurezza in un ambiente naturale come l'acqua</p>	<p>Saper nuotare in sicurezza e migliorare il proprio stile natatorio, conoscere le norme di base del salvamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nuoto a stile libero, rana, dorso • Tuffi di partenza • Esercizi elementari di salvamento 	<p>Idem sopra</p>	<p>4 Lezioni</p>	<p>Biologia, anatomia, fisica, diritto, educazione civica</p>
<p>5. Sicurezza e salute, Educazione civica</p>	<p>Prevenzione, primo soccorso e salute in situazioni di emergenza</p>	<p>Assumere comportamenti funzionali e attivi, finalizzati ad una corretta procedura di soccorso in situazioni di emergenza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nozioni base di primo soccorso • chiamata 112 • valutazione ambientale • BLS (basic life support) • RCP (rianimazione cardiopolmonare) • Dimostrazione uso DAE (defibrillatore) 	<p>Idem sopra</p>	<p>4h. con Istruttori Croce Rossa</p>	

Bolzano, giugno 2022

Prof.ssa Carla Perselli