

I.I.S. " G.GALILEI " BOLZANO  
 CLASSE 3 D ISTITUTO PROFESSIONALE indirizzo chimico biologico

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"> <li>• Corsa di resistenza.</li> <li>• Giochi ad alto impatto fisiologico.</li> <li>• Esercizi di attivazione neuromuscolare, cardiocircolatoria, di potenziamento muscolare e mobilità articolare</li> <li>• Misurazione della propria frequenza cardiaca.</li> <li>• Corsa di resistenza, all'aperto con distanze 1500/800</li> <li>• Circuiti estensivi e a stazioni con piccoli e grandi attrezzi</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> <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"> <li>• Volley, Calcio, Floorball, Basket</li> <li>• Ultimate, Spikeball</li> <li>• Tennis, Badminton</li> <li>• Giochi con regole semplificate e codificate</li> <li>• Giochi della tradizione popolare e ad alto impatto fisiologico</li> </ul>	<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"> <li>• Atletica leggera</li> <li>• Ginnastica artistica, preacrobatica e attrezzistica</li> </ul>	<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"> <li>• Nuoto a stile libero, rana, dorso</li> <li>• Tuffi di partenza</li> <li>• Esercizi elementari di salvamento</li> </ul>	<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"> <li>• nozioni base di primo soccorso</li> <li>• chiamata 112</li> <li>• valutazione ambientale</li> <li>• BLS (basic life support)</li> <li>• RCP (rianimazione cardiopolmonare)</li> <li>• Dimostrazione uso DAE (defibrillatore)</li> </ul>	<p>Idem sopra</p>	<p>4h. con Istruttori Croce Rossa</p>	

Bolzano, giugno 2022

Prof.ssa Carla Perselli