

# PIANO DI LAVORO SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## CLASSE 5°C/T - ANNO SCOLASTICO 2022/2023

MODULO	COMPETENZE	ABILITA'	CONTENUTI	METODOLOGIE DIDATTICHE	TEMPI	COLLEG. INTERDIS CIP.
Resistenza	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;	Utilizzazione delle procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali e coordinative	Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi)	Globale. Gradualità del carico; esperienziale	Settembre e ottobre	
Potenziamento	Consapevolezza dei principi dell' allenamento per sviluppare e migliorare le proprie capacità condizionali e coordinative.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico; controllo dei segmenti corporei.	Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari, a carico naturale o con l'ausilio di piccoli attrezzi. Utilizzo delle macchine in palestra pesi.		Ottobre e novembre	
Giochi sportivi	Saper applicare i fondamentali e le posizioni tecnico-tattiche in almeno un gioco di squadra. Adottare i comportamenti corretti in difesa della salute, per prevenire infortuni.	Eseguire almeno un ruolo in uno sport di squadra; eseguire esercizi, individuali, a coppie e in gruppo, sui fondamentali di gioco. Applicare i valori dello sport (fair-play) Saper svolgere la funzione di arbitraggio, di tutor per i compagni e di assistenza all'insegnante.	Giochi, partite, tornei interni. Esercizi di riscaldamento specifici nei seguenti sport: Baseball Calcio Pallavolo Badminton. Pallacanestro		Gennaio Febbraio Aprile Maggio	

Corso di Primo Soccorso	Conoscere gli elementi fondamentali del primo soccorso. Saper fare da "ponte" fra l'infortunio e il soccorso qualificato. Saper distinguere i casi urgenti dai gravi ed effettuare una corretta chiamata di soccorso	Valutare la situazione e lo scenario, adottando l'autoprotezione. Valutare la dinamica dell'evento e procedere all'esame dell'infortunato. Eseguire le manovre sul manichino (posizione di sicurezza e massaggio cardiaco).	G.A.S. e B.L.S. Arresto cardiaco e respiratorio. Ferite ed emorragie. Ustioni. Traumi e fratture		Febbraio e marzo	Tedesco L2
Sport individuali	Rispettare i tempi di azione e recupero, rispettare gli altri e l'ambiente. Adottare comportamenti adeguati rispetto al contesto (ovvero al lavoro e al gruppo).	Riprodurre il giusto ritmo nelle azioni; migliorare i gesti tecnici. Realizzare sequenze di movimenti e assumere comportamenti funzionali alla sicurezza.	Esercizi sui fondamentali; attività in ambiente naturale: pattinaggio sul ghiaccio		dicembre	

IL DOCENTE: Paola Torresin