

PIANO DI LAVORO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 5I
Prof. Ochner Daniel

MODULI	UNITÁ DIDATTICHE	OBIETTIVI/ATTIVITÁ
Capacità condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> - Resistenza - Forza - Velocità - Equilibrio - Orientamento spazio/tempo - Coordinazione 	Mantenimento o miglioramento delle capacità condizionali e coordinative; rielaborazione degli schemi motori e miglioramento della coordinazione. Percezione del proprio corpo in situazione di stress psicofisico. Sapersi orientare nello spazio con l'utilizzo di una cartina.
Stretching e mobilità articolare	<ul style="list-style-type: none"> - Prevenzione degli infortuni - Riscaldamento prima dell'attività - Stretching dinamico e statico 	Miglioramento o mantenimento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare. Prevenzione d'infortuni.
Giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> - Calcio - Pallavolo - Pallacanestro - Pallamano - Floorball - Baseball/softball - Badminton - Frisbee ultimate 	Saper eseguire i principali fondamentali degli sport di squadra ed individuali scolastici. Saper affrontare il gioco attraverso tattiche di gioco adeguate e collaborare con i compagni di squadra. Saper arbitrare una partita
Acrobatica	<ul style="list-style-type: none"> - Esercizi a corpo libero - Esercizi con attrezzi (trave, cavallina, volteggio) - La capovolta avanti, indietro, la ruota, la rondana) - Esercizi a coppie o in gruppo per la formazione di figure 	Saper percepire il proprio corpo nello spazio. Aumento delle capacità coordinative in situazioni dinamiche e statiche. Saper utilizzare gli attrezzi della ginnastica artistica nel modo corretto. Sapersi muovere a ritmo di musica.
Pattinaggio su ghiaccio	<ul style="list-style-type: none"> - Frenare con i pattini - Pattinare avanti e indietro - Giochi sui pattini 	Saper effettuare le tipologie fondamentali di movimento sul ghiaccio. Saper mantenere l'equilibrio su una superficie scivolosa. Mantenere posizioni corrette e collaborare con i compagni.
Arrampicata sportiva	<ul style="list-style-type: none"> - Le spalliere per muoversi in coppia - Funi e pertiche 	Miglioramento dell'autocontrollo e della paura dell'altezza; stimolazione di

	- La sicurezza in montagna	risoluzione di problemi in situazioni di particolare sforzo fisico e difficoltà.
Giochi antichi e tradizionali	- Peteca/indiaca - Dodgeball - Touchball - Pallavvelenata	Saper riprodurre e giocare ai principali giochi antichi e tradizionali. Partecipare e collaborare con i compagni per arrivare all'obiettivo comune.
Atletica leggera	- Corsa di resistenza - Corsa di rapidità, staffetta - Lancio del disco e del peso - Salto in lungo e salto in alto	Saper effettuare gli schemi motori delle varie discipline dell'atletica leggera.

Test d'ingresso:

test di cooper (resistenza)
test sulla forza arti superiori (lancio palla due mani)
test sulla forza arti inferiori (salto a piedi uniti)

Competenze disciplinari:

Conoscere e saper utilizzare al meglio il proprio corpo anche in situazioni complesse
Riprodurre, percepire e riconoscere il ritmo delle azioni motorie quali stacco e salto, terzo tempo... e anche nelle varie tecniche sportive
Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica e conoscenza dei principi scientifici che sottendono a questa risposta
Ideare e realizzare semplici sequenze di movimento, situazioni mimiche, danzate e di espressione corporea
Conoscere e sapere mettere in pratica le principali regole dei giochi sportivi, nonché le tecniche principali che sottendono alla disciplina sportiva; utilizzare strategie per arrivare all'obiettivo comune
Assumere comportamenti funzionali atti alla sicurezza in palestra e negli spazi adibiti alle attività motorie
Sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale

Test d'ingresso:

test di cooper (resistenza)
test sulla forza arti superiori (lancio palla due mani)
test sulla forza arti inferiori (salto a piedi uniti)

Bolzano 09/10/19

Prof. Daniel Ochner