

PIANO DI LAVORO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
ANNO SCOLASTICO 2020/2021  
CLASSE 5N/R-5C  
Prof. Ochner Daniel

MODULI	UNITÁ DIDATTICHE	OBIETTIVI/ATTIVITÁ
Capacità condizionali e coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistenza</li> <li>- Forza</li> <li>- Velocità</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Orientamento spazio/tempo</li> <li>- Coordinazione</li> </ul>	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"> <li>- Prevenzione degli infortuni</li> <li>- Riscaldamento prima dell'attività</li> <li>- Stretching dinamico e statico</li> </ul>	Miglioramento o mantenimento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare. Prevenzione d'infortuni.
Giochi sportivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calcio</li> <li>- Pallavolo</li> <li>- Pallacanestro</li> <li>- Pallamano</li> <li>- Floorball</li> <li>- Baseball/softball</li> <li>- Badminton</li> <li>- Frisbee ultimate</li> </ul>	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"> <li>- Esercizi a corpo libero</li> <li>- Esercizi con attrezzi (trave, cavallina, volteggio)</li> <li>- La capovolta avanti, indietro, la ruota, la rondata)</li> <li>- Esercizi a coppie o in gruppo per la formazione di figure</li> </ul>	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"> <li>- Frenare con i pattini</li> <li>- Pattinare avanti e indietro</li> <li>- Giochi sui pattini</li> </ul>	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"> <li>- Le spalliere per muoversi in coppia</li> <li>- Funi e pertiche</li> <li>- La sicurezza in montagna</li> </ul>	Miglioramento dell'autocontrollo e della paura dell'altezza; stimolazione di risoluzione di problemi in situazioni di particolare sforzo fisico e difficoltà.
Giochi antichi e tradizionali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peteca/indiana</li> <li>- Dodgeball</li> <li>- Touchball</li> <li>- Pallavvelenata</li> </ul>	Saper riprodurre e giocare ai principali giochi antichi e tradizionali. Partecipare e collaborare con i compagni per arrivare all'obiettivo comune.
Atletica leggera	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corsa di resistenza</li> <li>- Corsa di rapidità, staffetta</li> <li>- Lancio del disco e del peso</li> <li>- Salto in lungo e salto in alto</li> </ul>	Saper effettuare gli schemi motori delle varie discipline dell'atletica leggera.
Apparato locomotore (DAD)	<p>Sistema muscolare Sistema scheletrico</p>	<p>Come è strutturato il nostro corpo dal punto di vista del movimento Conoscenza dei muscoli e dello scheletro del nostro corpo</p>
Le olimpiadi e il doping (DAD)	<p>Le olimpiadi invernali Le olimpiadi estive</p>	<p>Conoscenza dello svolgimento e dell'organizzazione dell'evento Storia dello sport internazionale</p>

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

Bolzano 02/10/20

Prof. Daniel Ochner