

PIANO DIDATTICO UDA ORDINARIE (MODULI FORMATIVI) ASSE/INTERASSE/DISCIPLINARI

DIPARTIMENTO __ SCIENTIFICO __ ASSE __ SC. MOTORIE ____

CLASSI QUINTE

UDA N. 1 ...Il battito vitale						
Insegnamento/UDA (insegnamento e titolo sintetico)	Tipologia (asse, interasse, mono disciplinare)	Insegnamenti coinvolti	Compiti e prodotti	Competenze	Conoscenze	Periodo (mesi)
Scienze motorie e sportive	Mono disciplinare	Scienze Motorie	Conoscere organi, apparati e semplici elementi di anatomia.	Competenza area generale: COMPETENZA n. 9 liv. 5 QNQ	Conoscere l'apparato cardiocircolatorio e il suo funzionamento.	Ottobre-maggio

UDA N. 2Alta intensità						
Insegnamento/UDA (insegnamento e titolo sintetico)	Tipologia (asse, interasse, mono disciplinare)	Insegnamenti coinvolti	Compiti e prodotti	Competenze	Conoscenze	Periodo (mesi)
Scienze motorie e sportive	Mono disciplinare	Scienze Motorie	Praticare attività di movimento per migliorare la forza massima, veloce e resistente. Rilevare la frequenza cardiaca prima, durante e dopo l'attività fisica	Competenza area generale: COMPETENZA n. 9 liv. 5 QNQ	Conoscere gli effetti dell'attività fisica sull'apparato cardiocircolatorio. Conoscere le attività fisiche a carattere anaerobico lattacido e alattacido.	Ottobre-maggio