

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**  
**"Scienze Motorie e Sportive"**  
**CLASSE 5 GH - ANNO SCOLASTICO 2019/2020**  
**DOCENTI Dallago Sandro**

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICHE IN PRESENZA					INTERDISCIPLINARIETÀ	
MODULI	UNITÀ DIDATTICHE	CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	TEMPI	VERIFICHE	MATERIE	CONTENUTI
RESISTENZA AEROBICA	INTERVALL TRAINING	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico ed anaerobico. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati :cardio-respiratorio, osteo-articolare.	GIOCHI DI MOVIMENTO	CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO	PALESTRA	10	VERIFICA PRATICA		
	FARTLEK								
	CIRCUIT TRAINING								
PATTINAGGIO E HOCKEY	TECNICA DELLO SCIVOLAMENTO	Conoscenza della regolamentazione specifica. Essere in grado di svolgere il proprio compito difensivo e d'attacco in una situazione di gioco e relazionarsi al resto della squadra nelle situazioni mutevoli di gioco.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISTA DA GHIACCIO	PISTA DA GHIACCIO	2	VERIFICA PRATICA		
	TECNICA DELLA FRENATA								
	INDIVIDUALI D'ATTACCO E DI DIFESA								
	TATTICA DI GIOCO								
FLORBALL	INDIVIDUALI DIFENSIVI	Conoscenza della regolamentazione specifica. Essere in grado di svolgere il proprio compito difensivo e d'attacco in una situazione di gioco e relazionarsi al resto della squadra nelle situazioni mutevoli di gioco.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	PALESTRA	6	VERIFICA PRATICA		
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
PRE ACROBATICA	VERTICALI VERTICALE/CAPOVOLTA VERTICALE/RIBALTATA	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	PALESTRA	2	VERIFICA PRATICA		
NUOTO	TECNICA DEL CRAWL	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISCINA	PISCINA "SAMUELE"	8	VERIFICA PRATICA		
	ACQUATICITA'								
	APNEA								
	TUFFI E GARE								

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICHE A DISTANZA					INTERDISCIPLINARIETÀ	
MODULI	UNITÀ DIDATTICHE	CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	TEMPI	VERIFICHE	MATERIE	CONTENUTI
Principi fisiologici dell'allenamento	Principio di adattamento fisiologico	Conoscenza dei principi base dell'adattamento fisiologico dell'organismo a stimoli allenanti. Saper differenziare un carico allenante da semplice attività motoria.	Videolezioni	Piattaforma Zoom	Proprio domicilio	8	Verifica scritta		
	Principio di Supercompensazione								
	Principi fisiologici dell'allenamento								
Educazione e prevenzione posturale	Carico posturale in posizione eretta	Conoscenza dei principi base del carico posturale sulla colonna vertebrale e della differenza di carico nelle varie posizioni. Saper differenziare posture corrette e non.	Videolezioni	Piattaforma Zoom	Proprio domicilio	8	Verifica scritta		
	Carico posturale in posizione seduta								
	Modificazione del carico nelle varie posizioni								
	Esercizi di prevenzione posturale								