

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
"Scienze Motorie e Sportive"
CLASSE 1 H - ANNO SCOLASTICO 2019/2020
DOCENTI Dallago Sandro

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICA 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								
ORIENTEERING	Simbologia della disciplina	Conoscenza delle caratteristiche peculiari della disciplina. Imparare a leggere ed interpretare una cartina di Orienteering. Ricercare obiettivi predefiniti nel territorio	Esercitazioni propedeutiche con l'utilizzo delle cartine, bussole e lanterne	Uscite nel territorio	Complesso Scolastico, Parco Petrarca, Centro città BZ, bosco di Monticolo	8	VERIFICA PRATICA	SCIENZE DELLA TERRA FISICA	Grandezze, scala misure, proporzioni,curve di livello, morfologia terreno
	Lettura della cartina OR								
	Cartografia								
	Principi generali di orientamento								
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	4	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	ATTREZZATURA PALESTRA	PALESTRA	9	VERIFICA PRATICA		
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
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 DIDATTICA 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	7	Verifica scritta	FISICA	Lettura grafici
	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	FISICA	Leve di 1/2/3° Carico gravitazionale
	Carico posturale in posizione seduta								
	Modificazione del carico nelle varie posizioni								
	Esercizi di prevenzione posturale								
Il nuoto: principi di fisica applicati alla nuotata a Crawl	Galleggiamento	Conoscenza dei principi della fisica applicata alla tecnica della nuotata a Crawl. Saper applicare la tecnica alla propria nuotata. Trasformare efficacemente nel pratico le conoscenze acquisite.	Videolezioni	Piattaforma ZOOM	Proprio domicilio	7	Verifica scritta	FISICA	Propulsione, portanza, idrodinamicità
	Propulsione								
	Respirazione								
	Avanzamento								

61

Bolzano 10 giugno 2020