

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
"Scienze Motorie e Sportive"
CLASSE 4M - 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		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	8	VERIFICA PRATICA		
	INTERVALL TRAINING								
	FARTLEK								
	CIRCUIT TRAINING								
FORZA	TEST DI FORZA	Conoscenza del proprio limite di forza attraverso test specifici, dell'utilizzo corretto delle macchine da muscolazione.Adattamento delle macchine ai propri specifici interessi Saper redigere una tabella di allenamento per la forza nelle sue tre esplicazioni.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	ATTREZZI MUSCOLAZIONE	PALESTRA PESI	10	VERIFICA PRATICA		
	RILEVAMENTO CARICO MASSIMALE								
	UTILIZZO ATTREZZI PESISTICA								
	STESURA TABELLA ALLENAMENTO								
ORGANIZZAZIONE GARA DI ISTITUTO DI CORSA CAMPESTRE	STESURA FETTUCCIA TRACCIATO CORSA	Conoscenza delle fasi preparatorie di un evento sportivo, delle sue peculiarità organizzative.	LEZIONE PRATICA	MATERIALE OCCORRENTE	PARCO PETRARCA	2	VERIFICA OGGETTIVA		
	LIMITAZIONE AREA ARRIVO/PARTENZA								
	PREDISPOSIZIONE MATERIALE								
	GIUDICI DI GARA								
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								
FRESBEE	TECNICA DI LANCIO E RICEZIONE	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari del Fresbee. Lanci di precisione. Saper adattarsi alle fasi ludico/sportive variabili dal contesto in cui si svolge.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	FRESBEE	PALESTRA/PARCO PETRARCA	4	VERIFICA PRATICA		

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	8	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	6	Verifica scritta	FISICA	Propulsione, portanza, idrodinamicità
	Propulsione								
	Respirazione								
	Avanzamento								

