

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**  
**"Scienze Motorie e Sportive"**  
**CLASSE 3M - 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	14	VERIFICA PRATICA		
	INTERVALL TRAINING								
	FARTLEK								
	CIRCUIT TRAINING								
NUOTO	TECNICA DEL CRAWL	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISCINA	PISCINA "SAMUELE"	10	VERIFICA PRATICA		
	ACQUATICITA'								
	TUFFI E GARE								
	APNEA								
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	ATTREZZATURA PALESTRA	PALESTRA	9	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	ATTREZZATURA PALESTRA	PALESTRA	2	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 12/3° 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								

