

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
"Scienze Motorie e Sportive"
CLASSE 1E - ANNO SCOLASTICO 2020/2021
DOCENTI Dallago Sandro

| CONTENUTI | | | METODOLOGIE DIDATTICHE IN PRESENZA | | | | | INTE |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|--|------------------------|---|-------|------------------|-------------------------------|
| MODULI | UNITÀ DIDATTICHE | CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE | METODI | MEZZI | SPAZI | TEMPI | VERIFICHE | MATERIE |
| FRESBEE | TECNICA DEL LANCIO | Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro con il fresbee. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati :cardio-respiratorio,osteo-articolare. | CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO ESERCIZI PROPEDEUTICI | ATTREZZATURA SPECIFICA | PALESTRA ZONA SPORTIVA "TALVERA" | 6 | VERIFICA PRATICA | FISICA |
| | TECNICA DELLA RICEZIONE | | | | | | | |
| | REGOLE DI GIOCO | | | | | | | |
| | FAIR PLAY ARBITRAGGIO | | | | | | | |
| 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 | 8 | VERIFICA PRATICA | SCIENZE DELLA TERRA FISICA |
| | Lettura della cartina OR | | | | | | | |
| | Cartografia | | | | | | | |
| | Principi generali di orientamento | | | | | | | |
| BASEBALL | 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 SPECIFICA | PALESTRA CAMPO DI BSEBALL | 8 | VERIFICA PRATICA | |
| | INDIVIDUALI D'ATTACCO | | | | | | | |
| | REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA | | | | | | | |
| | TATTICA DI GIOCO | | | | | | | |
| COORDINAZIONE MANUALE OCULO- | TEST DI INGRESSO | Conoscenza degli aspetti fisici legati al movimento. Essere in grado di aumentare la manualità in relazione al movimento, essere in grado di padroneggiare il gioco con palline da tennis | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | ATTREZZATURA SPECIFICA | PALESTRA | 6 | VERIFICA PRATICA | |
| | GIOCHI PROPEDEUTICI | | | | | | | |
| | TEST FINALE | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| CONTENUTI | | | METODOLOGIE DIDATTICA A DISTANZA | | | | | INTERI |
|---------------------|--|---|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------|------------------|---------|
| MODULI | UNITÀ DIDATTICHE | CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE | METODI | MEZZI | SPAZI | TEMPI | VERIFICHE | MATERIE |
| Resistenza aerobica | Definizione di RA, concetto di FC, fattori limitanti la FC e b | Conoscenza dei principi base dell'adattamento fisiologico dell'organismo a stimoli allenanti. Saper differenziare un carico allenante da semplice attività motoria. | Videolezioni | Piattaforma Teams | Proprio domicilio | 9 | Verifica scritta | FISICA |
| | Meccanismi di resintesi dell'ATP | | | | | | | |
| | Principi fisiologici dell'allenamento aerobico | | | | | | | |
| | Aerobico o anaerobico | | | | | | | |
| Alimentazione | Principi nutritivi | Conoscenza dei principi base della scienza dell'alimentazione trasportandola nel quotidiano a fini salutistici. | Videolezioni | Piattaforma Teams | Proprio domicilio | 12 | Verifica scritta | FISICA |
| | Piramide alimentare | | | | | | | |
| | Dieta mediterranea | | | | | | | |
| | Prevenzione alimentare | | | | | | | |
| Doping | Storia del doping | Conoscenza degli effetti collaterali del doping. Saper differenziare le pratiche lecite e quelle illecite. | Videolezioni | Piattaforma Teams | Proprio domicilio | 6 | Verifica orale | |
| | Doping e prestazione sportiva | | | | | | | |
| | WADA e antidoping | | | | | | | |
| | Effetti collaterali del doping | | | | | | | |

DISCIPLINARIETÀ

CONTENUTI

AERODINAMICA PORTANZA

**Grandezze, scala misure,
proporzioni, curve di livello,
morfologia terreno**

DISCIPLINARIETÀ

CONTENUTI

Lettura dispense Visione
filmati tematici

Leve di 1|2|3° Carico gravitazionale