

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**  
**"Scienze Motorie e Sportive"**  
**CLASSE 5M - 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							
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	10	VERIFICA PRATICA	
	INDIVIDUALI D'ATTACCO							
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA							
	TATTICA DI GIOCO							
NUOTO	TECNICA DEL CRAWL	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti tipici della nuotata Crawl Sapersi orientare e padroneggiare nell'ambiente acquatico.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISCINA	PISCINA "SAMUELE"	6	VERIFICA PRATICA	
	ACQUATICITA'							
	APNEA							
	TUFFI E GARE							

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	10	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	8	Verifica orale	
	Doping e prestazione sportiva							
	WADA e antidoping							
	Effetti collaterali del doping							

**DISCIPLINARIETÀ**

**CONTENUTI**



AERODINAMICA PORTANZA



<b>DISCIPLINARIETÀ</b>
<b>CONTENUTI</b>
Lettura dispense filmati tematici
Leve di 1/2/3° Carico gravitazionale