

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

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICA 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	10	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	12	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**

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

**DISCIPLINARIETÀ**

**CONTENUTI**

Lettura dispense      Visione  
filmati tematici

Leve di 1/2/3°      Carico gravitazionale