

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

"Scienze Motorie e Sportive"

CLASSE 1U - ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DOCENTE Dallago Sandro

| CONTENUTI | | | METODOLOGIE DIDATTICHE IN PRESENZA | | | | | INTERDISCIPLINARIETÀ | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------|---|-------|------------------|----------------------------|--|
| MODULI | UNITÀ DIDATTICHE | CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE | METODI | MEZZI | SPAZI | TEMPI | VERIFICHE | MATERIE | CONTENUTI |
| 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 | Grandezze, scala misure, proporzioni, curve di livello, morfologia terreno |
| | LETTURA DELLA CARTINA DA 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 OCULO-MANUALE | 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 | 3 | VERIFICA PRATICA | | |
| | GIOCHI PROPEDEUTICI | | | | | | | | |
| | TEST FINALE | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| RESISTENZA AEROBICA | TEST DI CORSA | Conoscenza degli aspetti fisici e fisiologici legati alla corsa a carattere aerobico. Essere in grado di aumentare la propria capacità aerobica riconoscendo il proprio limite fisiologico. | Esercitazioni propedeutiche e giochi di movimento. | Uscite nel territorio. PALESTRA | Complesso Scolastico, Parco Petrarca | 12 | VERIFICA PRATICA | | |
| | GIOCHI DI MOVIMENTO | | | | | | | | |
| | CIRCUITI ESTENSIVI | | | | | | | | |
| | CIRCUIT TRAINING | | | | | | | | |
| | CORSA INTERVALLATA e LUNGA | | | | | | | | |
| FLOORBALL | 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 | 8 | VERIFICA PRATICA | | |
| | INDIVIDUALI D'ATTACCO | | | | | | | | |
| | REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA | | | | | | | | |
| | TATTICA DI GIOCO | | | | | | | | |
| NUOTO | TECNICA DEL CRAWL | 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. | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | ATTREZZATURA SPECIFICA | PISCINA SCOLASTICA | 6 | VERIFICA PRATICA | FISICA | idrodinamica |
| | ACQUATICITA' | | | | | | | | |
| | APNEA | | | | | | | | |
| | TUFFI E GARE | | | | | | | | |
| PRE ACROBATICA | CAPOVOLTE | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | ATTREZZATURA SPECIFICA | PALESTRA | 14 | VERIFICA PRATICA | | |
| | VERTICALI | | | | | | | | |
| | RIBALTATI | | | | | | | | |

GRANDI ATTREZZI