

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA									
"Scienze Motorie e Sportive"									
CLASSE 3MV - 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
RUGBY	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	2	VERIFICA PRATICA	SCIENZE DELLA TERRA FISICA	Grandezze, scala misure, proporzioni, curve e di livello, morfologia terreno
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
PALLAVOLO	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	4	VERIFICA PRATICA	SCIENZE DELLA TERRA FISICA	Grandezze, scala misure, proporzioni, curve e di livello, morfologia terreno
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
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	12	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	8	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	12	VERIFICA PRATICA		
	VERTICALI								
	RIBALTATI								
	GRANDI ATTREZZI								
BOLZANO 14 GIUGNO 2022 L'insegnante: prof. Sandro Dallago Gli studenti:						52			