

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**  
**"Scienze Motorie e Sportive"**  
**CLASSE 1H - 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
PALLACANESTRO	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 ZONA SPORTIVA "TALVERA"	4	VERIFICA PRATICA		
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
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 BASEBALL	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 palle da tennis	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	ATTREZZATURA SPECIFICA	PALESTRA	4	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	8	VERIFICA PRATICA	FISICA	Principi di idrodinamica
	ACQUATICITA'								
	APNEA								

	TUFFI E GARE	Conoscenza sequenze							
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								
<b>BOLZANO 14 GIUGNO 2022</b> L'insegnante: <b>prof. Sandro Dallago</b> Gli studenti: .....						<b>65</b>			