

| | | PROG |
|----------------------------|-----------------------------------|---|
| | | "Sci |
| | | CLASSE 4OD |
| | | DOC |
| CONTENUTI | | |
| MODULI | UNITÀ DIDATTICHE | CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE |
| 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. |
| | INDIVIDUALI D'ATTACCO | |
| | REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA | |
| | TATTICA DI GIOCO | |
| 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. |
| | 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. |
| | 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. |
| | INDIVIDUALI D'ATTACCO | |
| | REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA | |
| | TATTICA DI GIOCO | |

Foglio1

| | | |
|--|-------------------|--|
| 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. |
| | ACQUATICITA' | |
| | APNEA | |
| | TUFFI E GARE | |
| PRE ACROBATICA | CAPOVOLTE | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica |
| | VERTICALI | |
| | RIBALTATI | |
| | GRANDI ATTREZZI | |
| BOLZANO 14 GIUGNO 2022 L'insegnante: prof. Sandro Dallago Gli studenti: .. | | |

RAMMAZIONE DIDATTICA

enze Motorie e Sportive"

- ANNO SCOLASTICO 2021/2022

ENTE Dallago Sandro

| METODOLOGIE DIDATTICA IN PRESENZA | | | | | INTERDISCIPLINARI |
|---|--|---|--------------|-----------------------------|---|
| METODI | MEZZI | SPAZI | TEMPI | VERIFICHE | MATERIE |
| ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | Attrezzatura specifica | PALESTRA | 12 | VERIFICA PRATICA | SCIENZE DELLA TERRA FISICA |
| ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | Attrezzatura specifica | PALESTRA CAMPO DI BASEBALL | 8 | VERIFICA PRATICA | |
| Esercitazioni propedeutiche e giochi di movimento. | Uscite nel territorio. PALESTRA | Complesso Scolastico, Parco Petrarca | 4 | VERIFICA PRATICA | |
| ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | Attrezzatura specifica | PALESTRA | 10 | VERIFICA PRATICA | |

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------------------------|---------------|
| ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | Attrezzatura specifica | PISCINA SCOLASTICA | 8 | VERIFICA PRATICA | FISICA |
| | | | | | |
| ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | Attrezzatura specifica | PALESTRA | 12 | VERIFICA PRATICA | |
| | | | | | |
| | | | 54 | | |

