

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA
"Scienze Motorie e Sportive"
CLASSE 5° C - ANNO SCOLASTICO 2021/2022
DOCENTI Dallago Sandro

CONTENUTI			METODOLOGIE					INTERDISCIPLINARIETÀ	
MODULI	UNITÀ DIDATTICHE	CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	TEMPI	VERIFICHE	MATERIE	CONTENUTI
POTENZIAMENTO FISIOLGICO	FORZA	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico ed anaerobico. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati : cardio-respiratorio, osteo-articolare.	GIOCHI DI MOVIMENTO	CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO	PALESTRA	6	VERIFICA PRATICA		
	RESISTENZA								
	VELOCITA'								
	CIRCUIT TRAINING								
SPIKEBALL	REGOLE DI GIOCO	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	PISTA DA GHIACCIO	PISTA DA GHIACCIO	4	VERIFICA PRATICA		
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	INDIVIDUALI DI DIFESA								
	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	PALESTRA	PALESTRA	14	VERIFICA PRATICA		
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
PRE ACROBATICA	VERTICALI VERTICALI CAPOVOLTA RIBALTATA PARALLELE - PALCO DI SALITA - ANELLI - SBARRA	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	PALESTRA	10	VERIFICA PRATICA		
NUOTO	TECNICA DEL CRAWL	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISCINA	PISCINA "SAMUELE"	6	VERIFICA PRATICA		
	ACQUATICITA'								
	APNEA								
	TUFFI E GARE								

CALCIO	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	PALESTRA	PALESTRA	2			
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								
BASKET	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	PALESTRA	PALESTRA	4			
	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.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	PALESTRA	2			
	INDIVIDUALI D'ATTACCO								
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA								
	TATTICA DI GIOCO								