

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

"Scienze Motorie e Sportive"

CLASSE 1E - ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DOCENTE Dallago Sandro

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICHE IN PRESENZA					INTE
MODULI	UNITÀ DIDATTICHE	CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	TEMPI	VERIFICHE	MATERIE
FRESBEE	TECNICA DEL LANCIO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro con il fresbee. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati :cardio-respiratorio,osteo-articolare.	CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO ESERCIZI PROPEDEUTICI	ATTREZZATURA SPECIFICA	PALESTRA ZONA SPORTIVA "TALVERA"	3	VERIFICA PRATICA	FISICA
	TECNICA DELLA RICEZIONE							
	REGOLE DI GIOCO							
	FAIR PLAY ARBITRAGGIO							
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
	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 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 palline 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	10	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
	ACQUATICITA'							
	APNEA							

	TUFFI E GARE	Conoscenza acquisite						
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						61		
L'insegnante: prof. Sandro Dallago						Gli studenti:		

RDISCIPLINARIETÀ

CONTENUTI

AERODINAMICA PORTANZA

Grandezze, scala misure,
proporzioni, curve di livello,
morfologia terreno

Principi di idrodinamica

