

| PROGRAMMAZIONE DIDATTICA | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|--|--|---------------------------------|--------------------------------------|-------|------------------|----------------------------|--|
| "Scienze Motorie e Sportive" | | | | | | | | | |
| CLASSE 3I - ANNO SCOLASTICO 2021/2022 | | | | | | | | | |
| DOCENTE Dallago Sandro | | | | | | | | | |
| CONTENUTI | | | METODOLOGIE DIDATTICA IN PRESENZA | | | | | INTERDISCIPLINARIETÀ | |
| MODULI | UNITÀ DIDATTICHE | CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE | METODI | MEZZI | SPAZI | TEMPI | VERIFICHE | MATERIE | CONTENUTI |
| 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 | Attrezzatura specifica | PALESTRA | 5 | VERIFICA PRATICA | SCIENZE DELLA TERRA FISICA | Grandezze, scala misure, proporzioni, curve e di livello, morfologia terreno |
| | 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 | Attrezzatura specifica | PALESTRA CAMPO DI BASEBALL | 6 | VERIFICA PRATICA | | |
| | 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 | 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 | propria capacità aerobica riconoscendo il proprio limite fisiologico. | | | | | | | |
| 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 | 4 | VERIFICA PRATICA | | |
| | INDIVIDUALI D'ATTACCO | | | | | | | | |
| | REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA | | | | | | | | |
| | TATTICA DI GIOCO | | | | | | | | |
| PRE ACROBATICA | CAPOVOLTE | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | Attrezzatura specifica | PALESTRA | 6 | VERIFICA PRATICA | | |
| | VERTICALI | | | | | | | | |
| | RIBALTATI | | | | | | | | |
| | GRANDI ATTREZZI | | | | | | | | |
| BOLZANO 14 GIUGNO 2022 L'insegnante: prof. Sandro Dallago Gli studenti: | | | | | | | | | |