

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "**  
**Anno Scolastico 2013\ 2014**  
**CLASSE 1 A ITT**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	TEST DI COOPER	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico ed anaerobico. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati :cardio-respiratorio, osteo-articolare.	CORSA A RITMI DIFFERENZIATI	CORSA CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO	10	TEST FINALE E VERIFICA SCRITTA
	INTERVALL TRAINING					
	FARTLEK					
	CIRCUIT TRAINING					
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 PROPEDEITICHE INDIVIDUALIZZATE	PALESTRA	8	VERIFICA PRATICA
	INDIVIDUALI D'ATTACCO					
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA					
	TATTICA DI GIOCO					
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 PROPEDEITICHE	PALESTRA	6	VERIFICA PRATICA
	INDIVIDUALI D'ATTACCO					
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA					
	TATTICA DI GIOCO					
ORIENTEERING	CARTOGRAFIA	Imparare a leggere ed interpretare una cartina di Orienteering, ricercare obiettivi predefiniti	ESERCITAZIONI SPECIFICHE E GIOCHI DIDATTICI USCITE SUL TERRITORIO	CARTOGRAFIA ED UTENSILI SPECIFICI	8	VERIFICA PRATICA
	SIMBOLOGIA					
	LETTURA DELLA CARTA SUL TERRITORIO					
	RICERCA OBIETTIVI					
ATLETICA LEGGERA	TECNICA DEL FOSBURY DAI BLOCCHI    TECNICA DI PARTENZA	Conoscenza delle regole specifiche. Essere in grado di saltare un'altezza adeguata alle proprie capacità e di correre alla massima velocità un breve tratto	ESERCITAZIONI PROPEDEITICHE	CAMPO DI ATLETICA	6	
PRE ACROBATICA	CAPOVOLTA AVANTI	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEITICHE	PALESTRA	8	VERIFICA PRATICA
	CAPOVOLTA INDIETRO					
	VERTICALE					
	MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO					
NUOTO	ACQUATICITA' GENERALE	Acquisizione della tecnica dei singoli movimenti dello stile CRAWL	ESERCITAZIONI PROPEDEITICHE INDIVIDUALIZZATE	PISCINA PULL BOY TAVOLETTE GALLEGGIANTI PALETTE	8	VERIFICA PRATICA
	TECNICA DELLA RESPIRAZIONE A CRAWL					
	TECNICA DELLA BRACCIATA A CRAWL					
	TECNICA DELLA GAMBATA A CRAWL					

**BOLZANO 10 giugno 2014**    **L'insegnante:** .....    **Gli studenti:** .....