

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2014\ 2015
CLASSE 1F ITT

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	TEST DI COOPER INTERVALL TRAINING FARTLEK CIRCUIT TRAINING	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	12	TEST FINALE
METODOLOGIA DI ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI	CONCETTO DI CARICO MASSIMALE TIPOLOGIE DI FORZE CONCETTO DI RIPETIZIONI E SERIE FORMULAZIONE TABELLA ALLENANTE	Conoscere il regolare utilizzo dei macchinari da palestra, i principi generali di biomeccanica e anatomia nell'esecuzione del gesto,i principi generali della metodologia di allenamento con i sovraccarichi e le tipologie di forze ed il loro allenamento	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE INDIVIDUALIZZATE	PALESTRA PESI	8	VERIFICA PRATICA
FLOORBALL	INDIVIDUALI DIFENSIVI INDIVIDUALI D'ATTACCO REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA TATTICA 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	PALESTRA	6	VERIFICA PRATICA
ORIENTEERING	CARTOGRAFIA SIMBOLOGIA LETTURA DELLA CARTA SUL TERRITORIO RICERCA OBIETTIVI	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
TRIATHLON	FRAZIONE DI NUOTO FRAZIONE DI BICI FRAZIONE PODISTICA ZONA CAMBIO E CAMBI DISCIPLINA	Conoscenza della regolamentazione specifica. Essere in grado di svolgere una prova di triathlon completo tenendo conto delle specificità della disciplina .	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISCINA CAMPI TALVERA CICLABILE	4	VERIFICA PRATICA
PRE ACROBATICA	CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO VERTICALE MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	10	VERIFICA PRATICA
NUOTO	ACQUATICITA' GENERALE TECNICA DELLA RESPIRAZIONE A CRAWL TECNICA DELLA BRACCIATA A CRAWL TECNICA DELLA GAMBATA A CRAWL	Acquisizione della tecnica dei singoli movimenti dello stile CRAWL	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE INDIVIDUALIZZATE	PISCINA PULL BOY TAVOLETTE GALLEGGIANTI PALETTE	8	VERIFICA PRATICA

BOLZANO 10 giugno 2015

L'insegnante:

Gli studenti:

.....