

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2014\ 2015
CLASSE 4C 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	10	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	4	VERIFICA PRATICA
FLOORBALL + PALLAVOLO + BASEBALL	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+4+4	VERIFICA PRATICA
PRE ACROBATICA	PARALLELE SBARRA ANELLI MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	8	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:**