

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2015\ 2016
CLASSE 3GH 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 | 16 | TEST FINALE |
| PALLAVOLO | 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 PROPEDEITICHE INDIVIDUALIZZATE | PALESTRA | 6 | 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 | 8 | VERIFICA PRATICA |
| | | | | | | |
| PRE ACROBATICA | CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO VERTICALE MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica Tecniche di assistenza | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | PALESTRA | 12 | 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 PROPEDEITICHE INDIVIDUALIZZATE | PISCINA PULL BOY TAVOLETTE GALLEGGIANTI PALETTE | 8 | VERIFICA PRATICA |

BOLZANO 10 giugno 2016

L'insegnante: Sandro Dallago