

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "**  
**Anno Scolastico 2017\ 2018**  
**CLASSE 5C ITT**

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	INTERVALL 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.	GIOCHI DI MOVIMENTO	CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO	12	VERIFICA PRATICA
	FARTLEK					
	CIRCUIT TRAINING					
FLORBALL PALLAVOLO	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	PALESTRA	12	VERIFICA PRATICA
	INDIVIDUALI D'ATTACCO					
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA					
	TATTICA DI GIOCO					
PRE ACROBATICA	ANELLI SBARRA	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	7	VERIFICA PRATICA
	PARALLELE					
	VERTICALE					
	MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO					

**BOLZANO 10 maggio 2018**    **L'insegnante:** .....    **Gli studenti:** .....