

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2018\2019
CLASSE 1 G 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 | 9 | TEST FINALE |
| 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 | 7 | 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 ATTREZZATURA SPECIFICA | 6 | VERIFICA PRATICA |
| PATTINAGGIO SUL GHIACCIO HOCKEY | TECNICA DELLA PATTINATA E DELLA FRENATA UTILIZZO DELLA STECCA DA HOCKEY REGOLE DI GIOCO | Conoscenza delle regole specifiche. Essere in grado di pattinare, frenando, curvando evitando ostacoli; essere in grado di condurre una pallina con la stecca pattinando | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | CAMPO DA GHIACCIO | 2 | VERIFICA PRATICA |
| PRE ACROBATICA | CAPOVOLTA AVANTI CAPOVOLTA INDIETRO VERTICALE MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | PALESTRA | 6 | VERIFICA PRATICA |
| PALLACANESTRO | TECNICA DEL LANCIO TECNICA DELLA BATTUTA TECNICA DELLA RICEZIONE CON IL GUANTONE | 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 | CAMPO DA BASEBALL | 7 | VERIFICA PRATICA |
| TROFEO SUPERCLASSI | Biathlon Salto in lungo Staffettone e Pallavolo | PREPARAZIONE alle discipline del torneo | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE | PALESTRA | 2 | VERIFICA PRATICA |

BOLZANO 10 giugno 2019

L'insegnante: Sandro Dallago