

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "**  
**Anno Scolastico 2018\2019**  
**CLASSE 2G ITT**

| CONTENUTI                          |   |  | METODOLOGIE                                     |   |       |                  |
|------------------------------------|---|--|---|---|-------|------------------|
| MODULI                             | UNITA' DIDATTICHE   | OBIETTIVI / COMPETENZE   | METODI  | MEZZI   | TEMPI | VERIFICHE        |
| RESISTENZA AEROBICA                | TEST DI COOPER<br>INTERVALL TRAINING<br>FARTLEK<br>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<br>GIOCHI DI MOVIMENTO | 12    | TEST FINALE      |
| FLOORBALL                          | INDIVIDUALI DIFENSIVI<br>INDIVIDUALI D'ATTACCO<br>REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA<br>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 |
| PALLAVOLO                          | TECNICA DEL PALLEGGIO<br>TECNICA DEL BAGHER<br>TECNICA DELLA SCHIACCIATA E BATTUTA<br>FONDAMENTAI DIFENSIVI E D'ATTACCO         | 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 SPECIFICHE                        | PALESTRA  | 12    | VERIFICA PRATICA |
| PATTINAGGIO SUL GHIACCIO<br>HOCKEY | TECNICA DELLA PATTINATA E DELLA FRENATA<br>UTILIZZO DELLA STECCA DA HOCKEY<br>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                               | 4     | C<br>A<br>P      |
| PRE ACROBATICA                     | CAPOVOLTA AVANTI<br>CAPOVOLTA INDIETRO<br>VERTICALE SU VARI ATTREZZI<br>MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO                      | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica   | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE                     | PALESTRA  | 6     | VERIFICA PRATICA |
| PALLACANESTRO                      | TECNICA DEL PALLEGGIO<br>TECNICA DEL TERO TEMPO<br>TECNICA DEL TIRO PIAZZATO<br>FONDAMENTALI DI DIFESA E D'ATTACCO              | 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  | 11    | VERIFICA PRATICA |
| NUOTO                              | ACQUATICITA' GENERALE<br>TECNICA DELLA RESPIRAZIONE A CRAWL<br>TECNICA DELLA BRACCIATA A CRAWL<br>TECNICA DELLA GAMBATA A CRAWL | Acquisizione della tecnica dei singoli movimenti dello stile CRAWL   | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE<br>INDIVIDUALIZZATE | PISCINA SCOLASTICA                              | 8     | VERIFICA PRATICA |

**BOLZANO 10 giugno 2019**

**L'insegnante: Sandro Dallago**