

**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**  
**"Scienze Motorie e Sportive"**  
**CLASSE 4C - ANNO SCOLASTICO 2020/2021**  
**DOCENTI Dallago Sandro**

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICHE IN PRESENZA					INTE
MODULI	UNITÀ DIDATTICHE	CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	TEMPI	VERIFICHE	MATERIE
FRESBEE	TECNICA DEL LANCIO	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro con il fresbee. Conoscere gli effetti positivi del movimento sugli apparati :cardio-respiratorio,osteo-articolare.	CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO ESERCIZI PROPEDEUTICI	ATTREZZATURA SPECIFICA	PALESTRA ZONA SPORTIVA "TALVERA"	4	VERIFICA PRATICA	FISICA
	TECNICA DELLA RICEZIONE							
	REGOLE DI GIOCO							
	FAIR PLAY ARBITRAGGIO							
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	ATTREZZATURA SPECIFICA	PALESTRA	12	VERIFICA PRATICA	
	INDIVIDUALI D'ATTACCO							
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA							
	TATTICA DI GIOCO							

CONTENUTI			METODOLOGIE DIDATTICA A DISTANZA					INTERI
MODULI	UNITÀ DIDATTICHE	CONOSCENZE / ABILITÀ COMPETENZE	METODI	MEZZI	SPAZI	TEMPI	VERIFICHE	MATERIE
Resistenza aerobica	Definizione di RA, concetto di FC, fattori limitanti la FC e b	Conoscenza dei principi base dell'adattamento fisiologico dell'organismo a stimoli allenanti. Saper differenziare un carico allenante da semplice attività motoria.	Videolezioni	Piattaforma Teams	Proprio domicilio	8	Verifica scritta	FISICA
	Meccanismi di resintesi dell'ATP							
	Principi fisiologici dell'allenamento aerobico							
	Aerobico o anaerobico							
Alimentazione	Principi nutritivi	Conoscenza dei principi base della scienza dell'alimentazione trasportandola nel quotidiano a fini salutistici.	Videolezioni	Piattaforma Teams	Proprio domicilio	8	Verifica scritta	FISICA
	Piramide alimentare							
	Dieta mediterranea							
	Prevenzione alimentare							
Doping	Storia del doping	Conoscenza degli effetti collaterali del doping. Saper differenziare le pratiche lecite e quelle illecite.	Videolezioni	Piattaforma Teams	Proprio domicilio	4	Verifica orale	
	Doping e prestazione sportiva							
	WADA e antidoping							
	Effetti collaterali del doping							

<b>DISCIPLINARIETÀ</b>
<b>CONTENUTI</b>
<b>AERODINAMICA PORTANZA</b>

**DISCIPLINARIETÀ**

**CONTENUTI**

Lettura dispense      Visione  
filmati tematici

Leve di 11213°      Carico gravitazionale