

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2015\ 2016
CLASSE 1 L LST

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	14	TEST FINALE
PALLACANESTRO	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 INDIVIDUALIZZATE	PALESTRA	8	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
ORIENTEERING e AREA DI PROGETTO	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	11	VERIFICA PRATICA
ATLETICA LEGGERA	TECNICA DELLA STAFFETTA E DEL SALTO IN LUNGO LANCIO DEL VORTEX	Conoscenza delle regole specifiche. Essere in grado di saltare una lunghezza adeguata alle proprie capacità e di correre alla massima velocità un breve tratto	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	CAMPO DI ATLETICA	2	
METODOLOGIA DI ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI	CONOSCENZA DELLE ATTEZZATURE UTILIZZO DEI MACCHINARI PRINCIPALI GENERALI DELLA FORZA	Conoscenza delle regole fondamentali di comportamento in una palestra pesi. Sapere utilizzare correttamente le attrezzature.	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA PESI	2	
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	8	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 PROPEDEUTICHE INDIVIDUALIZZATE	PISCINA PULL BOY TAVOLETTE GALLEGGIANTI PALETTE	8	VERIFICA PRATICA