

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2017\ 2018
CLASSE 3M IPIAS

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	10	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	8	VERIFICA PRATICA
METODOLOGIA DI ALLENAMENTO CON I SOVRACARICHI	CARICO MASSIMALE RIPETUTE E SERIE TIPOLOGIA DI FORZA CIRCUIT TRAINING	Conoscenza dei principi elementari di fisiologia e metodologia di allenamento con i sovraccarichi, la tempistica e la modalità corretta di esecuzione degli esercizi; temi di recupero	ESERCITAZIONI SPECIFICHE	CARTOGRAFIA ED ATTREZZATURA SPECIFICA	8	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	PALESTRA PESI	4	P R
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	4	VERIFICA PRATICA
BASEBALL	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	2	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	6	VERIFICA PRATICA

BOLZANO 10 giugno 2018

L'insegnante: Sandro Dallago