

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