

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2017\ 2018
CLASSE 5I LST

CONTENUTI			METODOLOGIE			
MODULI	UNITA' DIDATTICHE	OBIETTIVI / COMPETENZE	METODI	MEZZI	TEMPI	VERIFICHE
RESISTENZA AEROBICA	INTERVALL 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.	GIOCHI DI MOVIMENTO	CIRCUITI ALLENANTI GIOCHI DI MOVIMENTO	10	VERIFICA PRATICA
	FARTLEK					
	CIRCUIT TRAINING					
PATTINAGGIO E HOCKEY	TECNICA DELLO SCIVOLAMENTO	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	PISTA DA GHIACCIO	6	VERIFICA PRATICA
	TECNICA DELLA FRENATA					
	INDIVIDUALI D'ATTACCO E DI DIFESA					
	TATTICA DI GIOCO					
FLORBALL PALLACANESTRO	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	PALESTRA	14	VERIFICA PRATICA
	INDIVIDUALI D'ATTACCO					
	REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA					
	TATTICA DI GIOCO					
PRE ACROBATICA	ANELLI SBARRA	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PALESTRA	10	VERIFICA PRATICA
	PARALLELE					
	VERTICALE					
	MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO					
NUOTO	TECNICA DEL CRAWL	Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica	ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE	PISCINA	6	VERIFICA PRATICA
	ACQUATICITA'					
	APNEA					
	TUFFI E GARE					

BOLZANO 10 maggio 2018

L'insegnante:

Gli studenti:

.....