

**PROGRAMMA FINALE**  
**"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "**  
**Anno Scolastico 2018\2019**  
**CLASSE 1 B ITT**

| CONTENUTI                          |   |  | METODOLOGIE   |   |       |                  |
|------------------------------------|---|--|---|---|-------|------------------|
| MODULI                             | UNITA' DIDATTICHE   | OBIETTIVI / COMPETENZE   | METODI  | MEZZI   | TEMPI | VERIFICHE        |
| RESISTENZA AEROBICA                | TEST DI COOPER<br>INTERVALL TRAINING<br>FARTLEK<br>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<br>GIOCHI DI MOVIMENTO       | 12    | TEST FINALE      |
| FLOORBALL                          | INDIVIDUALI DIFENSIVI<br>INDIVIDUALI D'ATTACCO<br>REGOLAMENTAZIONE SPECIFICA<br>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                       | CARTOGRAFIA<br>SIMBOLOGIA<br>LETTURA DELLA CARTA SUL TERRITORIO<br>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                 | 8     | VERIFICA PRATICA |
| PATTINAGGIO SUL GHIACCIO<br>HOCKEY | TECNICA DELLA PATTINATA E DELLA FRENATA<br>UTILIZZO DELLA STECCA DA HOCKEY<br>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                                       | CAMPO DA GHIACCIO                                     | 4     | P<br>R<br>A      |
| PRE ACROBATICA                     | CAPOVOLTA AVANTI<br>CAPOVOLTA INDIETRO<br>VERTICALE<br>MINITRAMPOLINO TRAMPOLINO ELASTICO   | Conoscenza delle tecniche elementari di esecuzione dei movimenti elementari della pre-acrobatica   | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE                                       | PALESTRA  | 10    | VERIFICA PRATICA |
| BASEBALL                           | TECNICA DEL LANCIO<br>TECNICA DELLA BATTUTA<br>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                                     | 4     | VERIFICA PRATICA |
| PALLACANESTRO                      | TECNICA DEL TIRO PIAZZATO E DEL TIRO IN CORSA, DEL PALLEGGIO E FONDAMENTALI TATTICI DI DIFESA E DI ATTACCO.<br>REGOLAMENTAZIONE 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 |
| NUOTO                              | TECNICA DELLA BATTUTA<br>TECNICA DELLA RICEZIONE CON IL GUANTONE<br>TECNICA DELLA GAMBATA A CRAWL   | Acquisizione della tecnica dei singoli movimenti dello stile CRAWL   | ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE INDIVIDUALIZZATE                      | PISCINA PULL BOY<br>TAVOLETTE GALLEGGIANTI<br>PALETTE | 8     | VERIFICA PRATICA |

**BOLZANO 10 giugno 2019**

**L'insegnante: Sandro Dallago**