

PROGRAMMA FINALE
"SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE "
Anno Scolastico 2017\ 2018
CLASSE 3CD ITT

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	5	TEST FINALE
PALLAVOLO	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
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	PALESTRA	6	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	CAMPO DA GHIACCIO	6	VERIFICA PRATICA
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	6	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	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	2	VERIFICA PRATICA

BOLZANO 10 giugno 2018

L'insegnante: Sandro Dallago

Gli studenti: