



MACROTEMATICHE	OBIETTIVI	METODOLOGIE INSEGNAMENTO	STRUMENTI DI LAVORO	SPAZI	TEMPI (ORE)	STRUMENTI DI VERIFICA
Consolidamento degli schemi motori	Miglioramento capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare) e coordinative.	Lezione frontale	Piccoli attrezzi	Palestra	8	Prove pratiche
		Lavoro in gruppo			10	Test fisici specifici
		Esercitazioni			6	
Acquisizioni tecniche individuali e di squadra pallavolo, calcio a 5, basket, badminton, orienteering	Conoscenza delle regole e padronanza dei fondamentali	Lezione frontale	Libro di testo	Palestra	9	Verifiche scritte
		Lavoro in gruppo	Audiovisivi	Palestra	3	Prove pratiche
	Conoscenza dei principali metodi di gioco	Esercitazioni	Palle e attrezzi		9	Test fisici specifici
			specifici		3	Test fisici specifici
			Fotocopie			



Il corpo umano	Apparato osseo, articolare, respiratorio e cardiocircolatorio, sistema muscolare e modificazioni con l'allenamento.	Lezione frontale	Libro di testo	Aula	12	Verifiche scritte e orali
			Audiovisivi		2	
			Internet		2	
Educazione alimentare	I principi nutritivi Alimentazione dello sportivo La supplementazione	Lezione frontale	Libro di testo Audiovisivi Internet	Aula	2	Verifiche orali
Doping		Lezione frontale	Libro di testo Audiovisivi Internet	Aula	2	Verifiche orali

Pistoia, 05/05/2023

Firma

Bugelli Marco