

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018 – 2019

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	1 OD	S.socio/sanit. Odontotec.	2	51-18dad

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
Resistenza	Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi)	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;	5 settimane	Palestra e all'aperto.		Gradualità del carico; esperienziale.	Osservazione sistematica: dei miglioramenti rispetto alla situazione di partenza; dell'impegno e partecipazione alle attività.	Pratiche (test di Cooper)
Potenziamento	Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	6 settimane	Palestra (piccoli attrezzi) e palestra (macchine)		Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Floorball; Badminton; Pallavolo.	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.	7 settimane	Palestra e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Coordinazione	Attività con piccoli attrezzi.	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio.	6 settimane	Palestra		Come sopra	Come sopra	Esercizi vari.
Pattinaggio sul ghiaccio	Passi base.	Attività legata al territorio	2 settimane	Pista VKE		Come sopra	Come sopra	Pratiche. Teoria per gli esonerati.
DAD	Attività motoria in casa; lo stretching; la flessibilità.	Sensibilizzazione all'attività autonoma anche in pandemia; mobilità articolare	10 settimane	RE; e mail; device e piattaforme		Come sopra con i dovuti accorgimenti relativi alla DAD	Partecipazione, impegno, rispetto dei tempi di consegna e miglioramenti	Scritte e in video.