

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018 – 2019

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------------|
| DEL PROF. | DOCENTE DI | NELLA CLASSE | INDIRIZZO | ORE SETTIM. | ORE TOTALI SVOLTE |
| Torresin Paola | Scienze motorie e sportive | 2 OD | S.socio/sanit. Odontotec. | 2 | 62-20dad |

| 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; | 6 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 | Ultimate; Floorball; Badminton; Pallavolo. | Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici. | 10 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 | 4 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. |