

PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	1G	ITT	2	69

MODULI	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
RESISTENZA ORGANICA	corsa circuiti inseguimenti test di Cooper giochi ad alto impatto fisiologico misurazione di tempi, frequenza cardiaca e distanza	Conoscere le caratteristiche e gli aspetti fisiologici del lavoro aerobico e anaerobico Conoscere gli adattamenti del proprio organismo allo sforzo Conoscere i valori statistici relativi alla resistenza	7 ore	Palestra Struttura all'aperto "Talvera" Prati del Talvera pc	scienze matematica	Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità Assistenza reciproca, valutazione reciproca Lavoro autonomo in didattica asincrona, autovalutazione	Osservazione sistematica Cronometraggio e confronto con tabelle Partecipazione frequenza impegno	Prove pratiche
NUOTO, TUFFI E ATTIVITA' IN ACQUA	tecnica dell'avanzamento in acqua respirazione e apnea tuffi e preacrobatica in acqua giochi	Conoscere la tecnica dei singoli movimenti in acqua	6 ore	Piscina Tavoletta cerchi tondoludolo	fisica	Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità Assistenza reciproca, valutazione reciproca	Osservazione sistematica Partecipazione frequenza impegno	Prove pratiche

MODULI	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
FREQUENZA CARDIACA	<p>misurazione della frequenza cardiaca a riposo, sotto sforzo e dopo il recupero di 2'</p> <p>calcolo della propria frequenza cardiaca massima e delle proprie zone di intensità di allenamento</p>	<p>Conoscere gli effetti di sedentarietà, comfort zone, zona di allenamento</p> <p>Gestire la propria alla frequenza cardiaca attività fisica in base</p>	10 ore	spazi privati e all'aperto consentiti dai decreti in vigore pc	matematica scienze	<p>problem solving</p> <p>metodo induttivo</p> <p>metodo deduttivo</p> <p>cooperative learning</p> <p>metodo analitico</p>	<p>Confronti e interventi in videolezione</p> <p>Condivisione di esperienze, dati e tabelle</p> <p>Partecipazione, frequenza, impegno, puntualità nelle consegne</p>	<p>Videointerrogazioni</p> <p>Verifica scritta</p>
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	<p>tabella di allenamento</p> <p>regole dell'allenamento a circuito</p> <p>link di circuit training</p> <p>esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico</p> <p>lavoro autonomo in didattica asincrona con autovalutazione</p>	<p>conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti</p> <p>acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica</p>	10 ore	spazi privati e all'aperto consentiti dai decreti in vigore pc	matematica scienze informatica	<p>problem solving</p> <p>metodo induttivo</p> <p>metodo deduttivo</p> <p>cooperative learning</p> <p>metodo analitico</p>	<p>Confronti e interventi in videolezione</p> <p>Condivisione di esperienze, dati e tabelle</p> <p>Partecipazione, frequenza, impegno, puntualità nelle consegne</p>	<p>verifica orale</p> <p>tabella personalizzata scritta</p> <p>Gioco-test mentimeter</p>
PATTINAGGIO SU GHIACCIO	<p>analisi del movimento e della tecnica</p> <p>esercitazioni propedeutiche e correttive</p> <p>esercitazioni individuali e a gruppi</p>	<p>Conoscere la tecnica specifica del movimento coi pattini</p> <p>Conoscere l'equilibrio dinamico del proprio corpo</p> <p>realizzare semplici sequenze di movimento</p> <p>riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche</p>	4 ore	Pista di ghiaccio VKE	fisica	<p>Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>Assistenza reciproca, valutazione reciproca</p>	Osservazione sistematica	Prova pratica

MODULI	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
ALIMENTAZIONE	<p>i principi nutritivi</p> <p>i principi di una dieta corretta</p> <p>piramide alimentare</p> <p>errori alimentari</p> <p>film "Super Size Me"</p>	<p>Conoscere le regole per una corretta alimentazione</p> <p>Osservare le proprie abitudini, saper riconoscere i propri errori alimentari e i rischi connessi</p>	10 ore	<p>Spazi privati</p> <p>pc</p>	scienze	<p>problem solving</p> <p>metodo induttivo</p> <p>metodo deduttivo</p> <p>cooperative learning</p> <p>metodo analitico</p>	<p>Confronti e interventi in videolezione</p> <p>Condivisione di esperienze, dati e tabelle</p> <p>Partecipazione, frequenza</p>	<p>Videointerrogazioni</p> <p>Verifica scritta</p> <p>Gioco-test mentimeter</p>
<p>GIOCHI SPORTIVI:</p> <p>ULTIMATE FRISBEE</p> <p>BADMINTON</p> <p>PALLAVOLO</p>	<p>fondamentali di gioco</p> <p>regolamento di gioco</p> <p>strategie di gioco</p> <p>partite e tornei</p>	<p>Saper rispondere adeguatamente agli stimoli visivi</p> <p>Miglioramento del gesto tecnico</p> <p>Collaborare con i compagni per un obiettivo comune</p> <p>Saper arbitrare/autoarbitrare</p>	18 ore	<p>Palestra</p> <p>Spazi privati</p> <p>pc</p>	<p>matematica</p> <p>geometria</p>	<p>Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>Assistenza reciproca, valutazione reciproca</p> <p>Lavoro autonomo in didattica asincrona</p> <p>Gioco-test mentimeter come verifica degli apprendimenti teorici</p>	<p>Osservazione sistematica</p> <p>Gioco-test mentimeter come verifica degli apprendimenti teorici</p>	Prove pratiche
ED. CIVICA	<p>Regolamento di Istituto</p> <p>Regolamento utilizzo account istituzionale</p>	<p>Conoscere e rispettare le norme del regolamento di Istituto e della palestra</p> <p>Conoscere e rispettare le norme del regolamento di utilizzo account istituzionale</p>	4 ore	<p>Palestra</p> <p>Spazi privati</p> <p>pc</p>	diritto	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico</p>	<p>Osservazione sistematica</p> <p>Domande frequenti</p>	collegiale

L'insegnante: Cinzia Nolli