

PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 H	ITT	2	64

MODULI (TITOLO)	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	12 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
FREQUENZA CARDIACA	misurazione della frequenza cardiaca a riposo, sotto sforzo e dopo il recupero di 2' calcolo della propria frequenza cardiaca massima e delle proprie zone di intensità di allenamento	Conoscere gli effetti di sedentarietà, comfort zone, zona di allenamento Gestire la propria attività fisica in base alla frequenza cardiaca	14 ore	spazi privati e all'aperto consentiti dai decreti in vigore pc	matematica scienze	problem solving metodo induttivo metodo deduttivo cooperative learning metodo analitico	Confronti e interventi in videolezione Condivisione di esperienze, dati e tabelle Partecipazione, frequenza, impegno, puntualità nelle consegne	Videointerrogazioni Verifica scritta

PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 H	ITT	2	64

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	<p>tabella di allenamento regole dell'allenamento a circuito</p> <p>link di circuit training 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	<p>spazi privati e all'aperto consentiti dai decreti in vigore</p> <p>pc</p>	<p>matematica</p> <p>scienze</p> <p>informatica</p>	<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>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, realizzare semplici sequenze di movimento, riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche</p>	2 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

PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 H	ITT	2	64

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
ALIMENTAZIONE	i principi nutritivi i principi di una dieta corretta piramide alimentare errori alimentari film "Super Size Me"	Conoscere le regole per una corretta alimentazione Osservare le proprie abitudini, saper riconoscere i propri errori alimentari e i rischi connessi	10 ore	Spazi privati pc	scienze	problem solving metodo induttivo metodo deduttivo cooperative learning metodo analitico	Confronti e interventi in videolezione Condivisione di esperienze, dati e tabelle Partecipazione, frequenza	Videointerrogazioni Verifica scritta Gioco-test mentimeter
GIOCHI SPORTIVI: ULTIMATE FRISBEE BADMINTON PALLAVOLO	fondamentali di gioco regolamento di gioco strategie di gioco partite e tornei	Saper rispondere adeguatamente agli stimoli visivi Miglioramento del gesto tecnico Collaborare con i compagni per un obiettivo comune Saper arbitrare/autoarbitrare	16 ore	Palestra Spazi privati pc	matematica geometria	Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità Assistenza reciproca, valutazione reciproca Lavoro autonomo in didattica asincrona Gioco-test mentimeter come verifica degli apprendimenti teorici	Osservazione sistematica Gioco-test mentimeter come verifica degli apprendimenti teorici	Prove pratiche