

**PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021**

<b>DEL PROF.</b>	<b>DOCENTE DI</b>	<b>NELLA CLASSE</b>	<b>INDIRIZZO</b>	<b>ORE SETTIM.</b>	<b>ORE TOTALI SVOLTE</b>
<b>Cinzia Noli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 I</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>63</b>

<b>MODULI</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI RAGGIUNTI</b>	<b>TEMPI</b>	<b>SPAZI E MEZZI UTIL.</b>	<b>COLLEG. INTER-DISC.</b>	<b>METODI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>	<b>TIPOLOGIA DELLE PROVE</b>
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 frequenza cardiaca attività fisica in base	12 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

MODULI	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
FREQUENZA A 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>	12 ore	<p>spazi privati e all'aperto consentiti dai decreti in vigore</p> <p>pc</p>	<p>matematica</p> <p>scienze</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>Verifica scritta</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
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>integratori alimentari e bibite energetiche</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>	<p>Scienze</p> <p>chimica</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</p>	<p>Videointerrogazioni</p> <p>Verifica scritta</p> <p>Gioco-test mentimeter</p>

MODULI	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
DIPENDENZE	droghe classificazione delle sostanze stupefacenti doping classificazione delle sostanze dopanti	Correlare le nozioni acquisite con la vita quotidiana e l'attualità  Conoscere l'aspetto etico, sociale, legale e della salute nel doping	12 ore	Spazi privati  pc	scienze  chimica	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  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	13 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

L'insegnante: Cinzia Nolli