

PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolti	Scienze Motorie e Sportive	3 I	ITT	2	63

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	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