

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 CT | ITT | 2 | 65 |

| 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 | 8 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 tondolo | 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 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 | 14 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 | 11 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