

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2020 – 2021

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	4 L	Liceo scientifico	2	58

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
Resistenza	Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi). Anche in Dad con applicazione Runtastic.	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;	8 settimane	Palestra e all'aperto.		Gradualità del carico; esperienziale.	Osservazione sistematica: dei miglioramenti rispetto alla situazione di partenza; dell'impegno e partecipazione alle attività.	Pratiche (test di Cooper)
Potenziamento	Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari. In DAD.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	8 settimane			Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Pattinaggio su ghiaccio	Passi fondamentali; in Dad traduzione dall'inglese delle regole dell'hockey su g.	Miglioramento della tecnica esecutiva; linguaggio specifico	4 settimane	Pista VKE		Come sopra	Come sopra	Esercizi pratici e scritto.
Giochi sportivi	Frisbee, Badminton; Pallavolo. I regolamenti in DAD.	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici. Conoscere i regolamenti.	7 settimane	Palestra e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Coordinazione	Attività a corpo libero in DAD. Organizzazione autonoma del riscaldamento	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio.	6 settimane			Come sopra	Come sopra	Esercizi vari.
DAD teoria	Il tabagismo e gli effetti negativi sulla salute; la teoria dell'allenamento; il doping.	Sensibilizzazione all'attività autonoma anche in pandemia;	4 settimane	RE; e-mail; devices video e piattaforme		Come sopra con i doveri accorgimenti relativi alla DAD	Partecipazione, impegno, rispetto dei tempi di consegna e miglioramenti	Scritte e in video.

