

**PROGRAMMA SVOLTO - ANNO SCOLASTICO 2021–2022**

<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 Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>4 MNR</b>	<b>IPIA</b>	<b>2</b>	<b>60</b>

<b>MODULI (TITOLO)</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>
<b>RESISTENZA ORGANICA</b>	corsa circuiti 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	10 ore	Palestra Struttura all'aperto "Talvera" Prati del Talvera	scienze matematica	esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità assistenza reciproca, valutazione reciproca	osservazione sistematica cronometraggio e confronto con tabelle partecipazione frequenza impegno	Prove pratiche
<b>COORDINAZIONE NEUROMOTORIA</b>	esercizi di coordinazione generale, abilità, destrezza esercizi di equilibrio statico, dinamico e di volo percorsi e circuiti giochi con la palla e con piccoli attrezzi	conoscere il controllo neuromuscolare e i meccanismi del feedback motorio acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica	6 ore	Palestra Piccoli attrezzi	matematica scienze	problem solving metodo induttivo metodo deduttivo cooperative learning metodo analitico	osservazione sistematica condivisione di esperienze, dati e tabelle partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche

**PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2021–2022**

<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>4 MNR</b>	<b>IPIA</b>	<b>2</b>	<b>60</b>

<b>MODULI (TITOLO)</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>
<p>ATTIVITA' E SPORT INDIVIDUALI:</p> <p>MUSCOLAZIONE</p> <p>PREACROBATICA</p> <p>ATTREZZISTICA</p>	<p>ciruito a stazioni</p> <p>esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico</p> <p>capovolta, verticale, ruota, capovolta saltata, salto giro avanti, slamball</p> <p>figure agli anelli</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> <p>riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport</p> <p>realizzare semplici sequenze di movimento</p>	14 ore	<p>Palestra</p> <p>Grandi attrezzi</p> <p>Struttura di muscolazione all'aperto zona Talvera</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>assistenza reciproca, valutazione reciproca</p>	<p>osservazione sistematica</p> <p>condivisione di esperienze</p> <p>misurazioni e cronometraggio</p> <p>partecipazione, frequenza, impegno</p>	Prove pratiche
<p>ATTIVITA' SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE:</p> <p>PATTINAGGIO SU GHIACCIO</p> <p>HOCKEY</p>	<p>analisi del movimento e della tecnica</p> <p>esercitazioni propedeutiche e correttive</p> <p>esercitazioni individuali e a gruppi</p> <p>fondamentali di gioco dell'Hockey</p>	<p>sapersi esprimere ed orientare in attività in ambiente naturale</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>	<p>osservazione sistematica</p> <p>partecipazione, frequenza, impegno</p>	Prova pratica

**PROGRAMMA FINALE - ANNO SCOLASTICO 2021–2022**

<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 Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>4 MNR</b>	<b>IPIA</b>	<b>2</b>	<b>60</b>

<b>MODULI (TITOLO)</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>
<b>EDUCAZIONE CIVICA</b>	<p>importanza dell'attività motoria</p> <p>stile di vita attivo, regole contro la sedentarietà, quantità di attività fisica consigliata, scegliere il tipo di attività</p>	<p>assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e benessere</p> <p>osservare le proprie abitudini, saper riconoscere i propri errori e i rischi connessi</p>	2 ore	pc	scienze	<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>Gioco-test mentimeter come verifica degli apprendimenti teorici</p>	<p>Videointerrogazioni</p> <p>Gioco-test mentimeter</p>
<p><b>GIOCHI SPORTIVI:</b></p> <p><b>ULTIMATE FLOORBALL</b></p> <p><b>BASKET</b></p> <p><b>PALLAVOLO</b></p> <p><b>CALCIO</b></p> <p><b>TENNIS</b></p>	<p>fondamentali di gioco</p> <p>regolamento di gioco</p> <p>strategie di gioco</p> <p>partite e tornei</p>	<p>saper rispondere adeguatamente agli stimoli visivi</p> <p>miglioramento del gesto tecnico</p> <p>collaborare con i compagni per un obiettivo comune</p> <p>saper arbitrare/autoarbitrare</p>	26 ore	<p>Palestra</p> <p>Struttura all'aperto "Talvera"</p>	<p>matematica</p> <p>geometria</p>	<p>esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>assistenza reciproca, valutazione reciproca</p> <p>verifica degli apprendimenti</p>	<p>osservazione sistematica</p> <p>partecipazione, frequenza, impegno</p>	Prove pratiche

L'insegnante: Cinzia Nolli