

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021 – 2022

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	4 C/T	CHIMICA E BIOTECNOLOGIE	2	65

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).	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;	4 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.
Pattinaggio su ghiaccio	Passi base e frenata laterale	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio. Miglioramento nella tecnica.	3 settimane	Pista VKE		Come sopra	Come sopra	
Giochi sportivi	Ultimate, Badminton; Pallavolo, Calcio, Pallacanestro, Baseball. Fondamentali e tattica di gioco.	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici. Conoscere i regolamenti.	23 settimane	Palestra, campo di baseball e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Potenziamento	Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	2 settimane	Palestrina pesi		Come sopra	Come sopra	Pratica.

