

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

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
<b>Cinzia Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 H</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>58</b>

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
RESISTENZA ORGANICA	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
COORDINAZIONE NEUROMOTORIA	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	4 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 Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 H</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>58</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><b>ATTIVITA' E SPORT INDIVIDUALI:</b></p> <p><b>PREACROBATICA</b></p> <p><b>ATTREZZISTICA</b></p>	<p>circolo a stazioni</p> <p>esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico</p> <p>capovolta, verticale, ruota, capovolta saltata, salto giro avanti</p> <p>tralocazioni al quadro svedese</p> <p>salita alla pertica</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>	8 ore	<p>Palestra</p> <p>Grandi attrezzi</p> <p>Struttura all'aperto "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><b>ATTIVITA' SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE:</b></p> <p><b>PATTINAGGIO SU GHIACCIO</b></p> <p><b>HOCKEY</b></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,</p> <p>realizzare semplici sequenze di movimento, riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche</p>	4 ore	<p>Pista di ghiaccio VKE</p>	<p>fisica</p>	<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**

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
<b>Cinzia Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 H</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>58</b>

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
EDUCAZIONE CIVICA	importanza dell'attività motoria stile di vita attivo, regole contro la sedentarietà, quantità di attività fisica consigliata, scegliere il tipo di attività	assumere comportamenti attivi finalizzati al miglioramento dello stato di salute e benessere  osservare le proprie abitudini, saper riconoscere i propri errori e i rischi connessi	4 ore	Palestra  testo	scienze	problem solving  metodo induttivo  metodo deduttivo  cooperative learning  metodo analitico	condivisione di esperienze, dati e tabelle  partecipazione frequenza impegno	Verifica scritta
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	8 ore	Piscina  Tavoletta  cerchi  tondolud o  tappeti	fisica	Esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità  Assistenza reciproca, valutazione reciproca	osservazione sistematica  partecipazione frequenza impegno	Prove pratiche

**Commentato [CN1]:**

GIOCHI SPORTIVI:		saper rispondere adeguatamente agli stimoli visivi			matematica	esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità		
ULTIMATE	fondamentali di gioco			Palestra			osservazione sistematica	
FLOORBALL	regolamento di gioco	miglioramento del gesto tecnico	20 ore		geometria	assistenza reciproca, valutazione reciproca	partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche
BASKET	strategie di gioco	collaborare con i compagni per un obiettivo comune		Struttura all'aperto "Talvera"				
PALLAVOLO	partite e tornei							
CALCIO		saper arbitrare/autoarbitrare				verifica degli apprendimenti		
TENNIS								

L'insegnante: Cinzia Nolli