

PROGRAMMA SVOLTO - ANNO SCOLASTICO 2021–2022

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 C	ITT	2	34

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	6 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

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 C	ITT	2	34

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
<p>ATTIVITA' E SPORT INDIVIDUALI:</p> <p>PREACROBATICA</p> <p>ATLETICA LEGGERA</p>	<p>circuito a stazioni</p> <p>esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico</p> <p>capovolta, verticale, ruota</p> <p>salto in lungo, biathlon, staffetta</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>ATTIVITA' SPORTIVE IN AMBIENTE NATURALE:</p> <p>PATTINAGGI O SU GHIACCIO</p>	<p>analisi del movimento e della tecnica</p> <p>esercitazioni propedeutiche e correttive</p> <p>esercitazioni individuali e a gruppi</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	<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
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 C	ITT	2	34

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	2 ore	pc	scienze	problem solving metodo induttivo metodo deduttivo cooperative learning metodo analitico	confronti e interventi in videolezione condivisione di esperienze, dati e tabelle Gioco-test mentimeter come verifica degli apprendimenti teorici	Videointerrogazioni Gioco-test mentimeter
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	4 ore	Piscina Tavoletta cerchi tondolud o	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		
FLOORBALL	fondamentali di gioco	miglioramento del gesto tecnico	8 ore	Palestra		assistenza reciproca, valutazione reciproca	osservazione sistematica	
BASKET	regolamento di gioco	collaborare con i compagni per un obiettivo comune		Struttura all'aperto "Talvera"	geometria		partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche
PALLAVOLO	strategie di gioco	saper arbitrare/autoarbitrare				verifica degli apprendimenti		
	partite e tornei							

L'insegnante: Cinzia Nolli