

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021 – 2022

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
<b>Torresin Paola</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>	<b>2 OD</b>	<b>S.socio/sanit. Odontotec.</b>	<b>2</b>	<b>60</b>

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;	6 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.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	3 settimane			Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Baseball, Floorball Badminton; Pallavolo, Pallacanestro.	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici. Conoscere i regolamenti.	16 settimane	Palestra , campo di softball e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Nuoto (stile libero, rana, dorso); atletica leggera: corsa veloce e salto in lungo	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio.	6 settimane	Piscina e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Esercizi vari.

