

PROGRAMMA SVOLTO - ANNO SCOLASTICO 2022–2023

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 L	LSSA	2	70

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	12 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	12 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 2022–2023

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 L	LSSA	2	70

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 e AEROGYM</p> <p>ATLETICA LEGGERA</p>	<p>circolo a stazioni</p> <p>esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico</p> <p>capovolta, verticale, capovolta saltata, prese, sollevamenti, piramidi umane</p> <p>proprioceccività</p> <p>salto in lungo, biathlon, staffetta</p>	<p>conoscere gli effetti del lavoro muscolare e controllare le tensioni con sovraccarichi nella coesione della costruzione</p> <p>acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace</p> <p>riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport e realizzare sequenze di movimento semplici</p>	18 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>PATTINAGGIO 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	Pista di ghiaccio VKE	<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 2022–2023

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Cinzia Nolli	Scienze Motorie e Sportive	2 L	LSSA	2	70

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
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 Tavoletti 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
GIOCHI SPORTIVI: FLOORBALL BASKET PALLAVOLO CALCIO	fondamentali di gioco regolamento di gioco strategie di gioco partite e tornei	saper rispondere adeguatamente agli stimoli visivi miglioramento del gesto tecnico collaborare con i compagni per un obiettivo comune saper arbitrare/autoarbitrare	18 ore	Palestra Struttura all'aperto "Talvera"	matematica geometria	esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità assistenza reciproca, valutazione reciproca verifica degli apprendimenti	osservazione sistematica partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche

Commentato [CN1]:

L'insegnante: Cinzia Nolli