

## PROGRAMMA SVOLTO - ANNO SCOLASTICO 2022–2023

DEL PROF.	DOCENTE DI			NELLA CLASSE			
<b>Rosalba Vitrano</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>			<b>1 D</b>			
MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	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	esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità  assistenza e valutazione reciproca	osservazione sistematica  cronometraggio e confronto con tabelle  partecipazione frequenza impegno	Prove pratiche
COORDINAZI ONE NEUROMOTO RIA	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	8 ore	Palestra	problem solving  metodo induttivo  metodo deduttivo  cooperative learning  metodo analitico	osservazione sistematica  condivisione di esperienze, dati e tabelle  partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche

<b>DEL PROF.</b>	<b>DOCENTE DI</b>	<b>NELLA CLASSE</b>
<b>Rosalba Vitrano</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>1D</b>

<b>MODULI (TITOLO)</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI RAGGIUNTI</b>	<b>TEMPI</b>	<b>SPAZI E MEZZI UTIL.</b>	<b>METODI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>	<b>TIPOLOGIA DELLE PROVE</b>
GIOCHI SPORTIVI BASEBALL ULTIMATE FLOORBALL BASKET PALLAVOLO CALCIO SPIKEBALL TCHOUKBALL	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	32 ore	Palestra  Struttura all'aperto "Talvera"	esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità  assistenza reciproca, valutazione reciproca  verifica degli apprendimenti	osservazione sistematica  partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche