

**PROGRAMMA SVOLTO - ANNO SCOLASTICO 2022–2023**

<b>DEL PROF.</b>	<b>DOCENTE DI</b>	<b>NELLA CLASSE</b>	<b>ORE SETTIM.</b>	<b>ORE TOTALI SVOLTE</b>
<b>Di Cello Jacopo</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>2 K</b>	<b>2</b>	<b>54</b>

<b>MODULI</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>
<b>RESISTENZA ORGANICA</b>	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	Novembre	Palestra	esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità  assistenza reciproca, valutazione	osservazione sistematica  cronometraggio e confronto con tabelle  partecipazione frequenza impegno	Prove pratiche
<b>COORDINAZIONE NEUROMOTORIA</b>	esercizi di coordinazione generale, abilità, destrezza  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	Settembre Gennaio	Palestra	problem solving  metodo induttivo  metodo deduttivo  cooperative learning  metodo analitico	osservazione sistematica  condivisione di esperienze, dati e tabelle  partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche

MODULI	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE  ATLETICA LEGGERA	esercizi individuali, a carico naturale e con sovraccarico  salto in lungo, staffetta, lancio del vortex	conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti  acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica  riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport  realizzare semplici sequenze di movimento	Marzo Maggio	Palestra  Palestrina a scuola  Struttura all'aperto "Talvera"	problem solving  metodo induttivo  metodo deduttivo  cooperative learning  metodo analitico  assistenza reciproca, valutazione reciproca	osservazione sistematica  condivisione di esperienze  misurazioni e cronometraggio  partecipazione, frequenza, impegno	Prove pratiche

GIOCHI SPORTIVI:  ULTIMATE FLOORBALL  BASKET  PALLAVOLO  CALCIO  SPIKEBALL	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	Settembre Giugno	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
--	---	--	---------------------	--	-----------------------------	--	--	----------------

L'insegnante: Di Cello Jacopo