

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

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
<b>Cinzia Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 G</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>48</b>

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	7 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	6 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**

<b>DEL PROF.</b>	<b>DOCENTE DI</b>	<b>NELLA CLASSE</b>	<b>INDIRIZZO</b>	<b>ORE SETTIM.</b>	<b>ORE TOTALI SVOLTE</b>
<b>Cinzia Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 G</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>48</b>

<b>MODULI (TITOLO)</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI RAGGIUNTI</b>	<b>TEMPI</b>	<b>SPAZI E MEZZI UTIL.</b>	<b>COLLEG. INTER-DISC.</b>	<b>METODI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>	<b>TIPOLOGIA DELLE PROVE</b>
<p>ATTIVITA' E SPORT INDIVIDUALI:</p> <p>PREACROBATICA e ACROGYM</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>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>	3 ore	<p>Palestra</p> <p>Grandi attrezzi</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>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>	3 ore	Pista di ghiaccio VKE	fisica	<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**

<b>DEL PROF.</b>	<b>DOCENTE DI</b>	<b>NELLA CLASSE</b>	<b>INDIRIZZO</b>	<b>ORE SETTIM.</b>	<b>ORE TOTALI SVOLTE</b>
<b>Cinzia Nolli</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>	<b>3 G</b>	<b>ITT</b>	<b>2</b>	<b>48</b>

<b>MODULI (TITOLO)</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>OBIETTIVI RAGGIUNTI</b>	<b>TEMPI</b>	<b>SPAZI E MEZZI UTIL.</b>	<b>COLLEG. INTER-DISC.</b>	<b>METODI</b>	<b>CRITERI DI VALUTAZIONE</b>	<b>TIPOLOGIA DELLE PROVE</b>
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 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 TENNIS TAVOLO	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	25 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