

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021 – 2022

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	4 E	Informat.e telecomunic.	2	60

MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI RAGGIUNTI	TEMPI	SPAZI E MEZZI UTIL.	COLLEG. INTER-DISC.	METODI	CRITERI DI VALUTAZIONE	TIPOLOGIA DELLE PROVE
Resistenza e forza	Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi); potenziamento in palestra pesi.	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 su distanza da corsa campestre); organizzazione autonoma di sequenze di potenziamento.
Pattinaggio su ghiaccio	Passi base e frenata laterale	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio. Miglioramento nella tecnica.	3 settimane	Pista VKE		Come sopra	Come sopra	Impegno e miglioramento osservato.
Giochi sportivi	Ultimate, Floorball, Badminton; Pallavolo, Calcio, Pallacanestro. Fondamentali e tattica di gioco.	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici. Conoscere i regolamenti. Saper praticare almeno un ruolo.	21 settimane	Palestra, campo di baseball e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Nuoto: studio della tecnica nei principali stili natatori; acquaticità e scivolamento per i principianti.	Miglioramento della tecnica e nella respirazione con conseguente risparmio energetico.	4 settimane	Piscina Samuele		Come sopra	Come sopra	Esercizi vari. Impegno.
	Arrampicata sportiva.	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: ritmo; equilibrio; coordinazione; fiducia in se stessi e negli altri.	3 settimane	Palestra viale Trieste		Come sopra	Come sopra	Con la guida alpina: utilizzazione del materiale; impegno e miglioramenti.

