

PROGRAMMA SVOLTO - ANNO SCOLASTICO 2022–2023

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Di Cello Jacopo	Scienze Motorie e Sportive	10D	2	61

MODULI	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	Ottobre 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
COORDINAZIONE NEUROMOTORIA	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
ATLETICA LEGGERA	salto in lungo, staffetta, lancio del vortex	<p>conoscere gli effetti del lavoro muscolare e le sollecitazioni a livello dei vari distretti</p> <p>acquisire la consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica</p> <p>riprodurre il ritmo nei gesti e nelle azioni anche tecniche degli sport</p> <p>realizzare semplici sequenze di movimento</p>	Arile Maggio	<p>Palestra</p> <p>Struttura all'aperto "Talvera"</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>GIOCHI SPORTIVI:</p> <p>ULTIMATE FLOORBALL</p> <p>BASKET</p> <p>PALLAVOLO</p> <p>CALCIO</p> <p>TCHOUKBALL</p>	<p>fondamentali di gioco</p> <p>regolamento di gioco</p> <p>strategie di gioco</p> <p>partite e tornei</p>	<p>saper rispondere adeguatamente agli stimoli visivi</p> <p>miglioramento del gesto tecnico</p> <p>collaborare con i compagni per un obiettivo comune</p> <p>saper arbitrare/autoarbitrare</p>	Settembre Giugno	<p>Palestra</p> <p>Struttura all'aperto "Talvera"</p>	<p>esercizio costante nell'interpretazione personale e critica delle abilità</p> <p>assistenza reciproca, valutazione reciproca</p> <p>verifica degli apprendimenti</p>	<p>osservazione sistematica</p> <p>partecipazione, frequenza, impegno</p>	Prove pratiche
--	--	---	------------------	---	---	---	----------------

TEORIA	<p>alimentazione</p> <p>il movimento corporeo</p> <p>fumo e danni</p> <p>sigarette elettronica</p>	<p>Sapere cosa si intende per dieta e per una giusta alimentazione</p> <p>Sapere assi e piani che attraversano il nostro corpo e i movimenti su di essi</p> <p>Essere consapevoli dei danni provocati dal fumo</p>	Febbrai o Aprile	Palestra	<p>Lezione frontale</p> <p>verifica degli apprendimenti</p>	<p>osservazione sistematica</p> <p>partecipazione, frequenza, impegno</p>	Test scritto
--------	--	--	---------------------	----------	---	---	--------------

L'insegnante: Di Cello Jacopo