

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022 – 2023

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------------------|-------------|-------------------|
| DEL PROF. | DOCENTE DI | NELLA CLASSE | INDIRIZZO | ORE SETTIM. | ORE TOTALI SVOLTE |
| Torresin Paola | Scienze motorie e sportive | 4 OD | S.socio/sanit. Odontotec. | 2 | 50 |

| MODULI (TITOLO) | CONTENUTI | OBIETTIVI RAGGIUNTI | TEMPI | SPAZI E MEZZI UTIL. | COLLEG. INTER-DISC. | METODI | CRITERI DI VALUTAZIONE | TIPOLOGIA DELLE PROVE |
|-------------------------|---|---|--------------|----------------------------|---------------------|---------------------------------------|--|--|
| Resistenza | Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi). | Consapevolezza delle proprie capacità e limiti; | 4 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. |
| Potenziamento | Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari. | Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico | 4 settimane | Palestra e palestrina pesi | | Come sopra | Come sopra | Test motori predisposti ad Hoc; |
| Pattinaggio su ghiaccio | Passi fondamentali; | Miglioramento della tecnica esecutiva; | 3 settimane | Pista VKE | | Come sopra | Come sopra | Esercizi base; impegno. |
| Giochi sportivi | Ultimate, Badminton; Pallavolo, Pallacanestro, calcio. | Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici. Conoscere i regolamenti. | 15 settimane | Palestra e campi sportivi | | Come sopra | Come sopra | Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco. |
| Coordinazione | Esercizi e giochi per la C. oculo-manuale | Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio. | 5 settimane | | | Come sopra | Come sopra | Esercizi vari. |
| Primo soccorso | Con esperto CRI: la chiamata al 112; l'autoprotezione; BLS; il massaggio cardiaco; le emorragie e ferite. | Approccio e nozioni di base sul PS. Come intervenire in caso di infortunio. Le App nel PS. | 3 settimane | | | | | Impegno; questionario scritto. Pratica sul manichino. |

