

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016 – 20167**

<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>Torresin Paola</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>	<b>1 F</b>	<b>Informatica e telecomunic,</b>	<b>2</b>	<b>56</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>
Resistenza	Attività pratica per incrementare le capacità aerobiche (corsa, circuiti, percorsi, giochi)	Consapevolezza delle proprie capacità e limiti;	7 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 di Cooper)
Potenziamento	Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	5 settimane	Palestra (piccoli attrezzi)		Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Calcio; Floorball; Basket; Badminton; Pallavolo	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.	15 settimane	Palestra e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Orienteering. Atletica leggera (velocità, salto in lungo, lancio del vortex)	Realizzazione di sequenze di movimenti e assunzione di comportamenti funzionali alla sicurezza.	3 settimane	Palestra e grandi attrezzi		Come sopra	Come sopra	Esercizi individuali (misurazioni, test)
Coordinazione	Attività con piccoli attrezzi.	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio.	4 settimane	Palestra		Come sopra	Come sopra	Esercizi vari.

