

PROGRAMMA SVOLTO AL 15 MAGGIO - ANNO SCOLASTICO 2016 – 20167

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	5 M	Manutenz. e assistenza	2	38

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;	5 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	3 settimane	Palestra (piccoli attrezzi)		Vedi sopra	Vedi sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Calcio; Floorball; Pallavolo Badminton.	Riproduzione del ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.	7 settimane	Palestra e campi sportivi		Vedi sopra	Vedi sopra	Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Nuoto	Miglioramento della tecnica e coordinazione.	3 settimane	Piscina		Vedi sopra	Vedi sopra	Esercizi individuali

NOTE:

I Rappresentanti di classe:

L'insegnante: Paola Torresin