

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016 – 20167

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
<b>Torresin Paola</b>	<b>Scienze motorie e sportive</b>	<b>4 F</b>	<b>Informatica e telecomunic,</b>	<b>2</b>	<b>50</b>

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;	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 di Cooper)
Potenziamento	Attività pratiche per incrementare la forza dei principali distretti muscolari.	Assunzione di posture corrette, specie in situazione di carico	4 settimane	Palestra (piccoli attrezzi)		Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Calcio; badminton; pallavolo	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.	9 settimane	Palestra e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Ginnastica attrezistica (corpo libero, parallele simmetriche, volteggio, trampolino). 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.

