

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018 – 2019

DEL PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.	ORE TOTALI SVOLTE
Torresin Paola	Scienze motorie e sportive	4 A	Meccanica e mecatronica	2	54

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	2 settimane	Palestra (piccoli attrezzi)		Come sopra	Come sopra	Test motori predisposti ad Hoc;
Giochi sportivi	Calcio; badminton; pallavolo; ultimate; softball	Riprodurre il ritmo nelle azioni degli sport; miglioramento dei gesti tecnici.	10 settimane	Palestra e campi sportivi		Come sopra	Come sopra	Propedeutici. Esercizi in coppia e in situazione di gioco.
Sport individuali	Nuoto: principali stili e resistenza.	Recupero della tecnica dei principali stili.	3 settimane	Piscina		Come sopra	Come sopra	Esercizi vari.
Coordinazione	Attività con piccoli attrezzi.	Arricchimento del bagaglio motorio in termini di: lateralità; ritmo; equilibrio.	4 settimane	Palestra		Come sopra	Come sopra	Esercizi e giochi vari.

Progetto Hockey Club Bolzano: in lingua inglese invito con intervista di due giocatori della squadra di campione della Liga Ebel.

Bolzano, 12 giugno 2019

Paola Torresin

