



PROGRAMMA: Ora Alternativa

Classe I Sez. A

A.S. 2022-2023

Docente: Prof. Francesco Ambrosano

1. OBIETTIVI DIDATTICI E COMPETENZE

A. Approfondimento delle Capacità Condizionali

Modulo 1: La RESISTENZA

Modulo 2: La FORZA

Modulo 3: La VELOCITA'

Modulo 4: La MOBILITA' ARTICOLARE

B. Approfondimento delle Capacità Coordinative

Modulo 1: La COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

Modulo 2: La COORDINAZIONE OCULO-MUSCOLARE

Modulo 3: L'EQUILIBRIO

Modulo 4: Il TEMPISMO

C. Approfondimento della Conoscenza e Pratica delle Attività Sportive

Modulo 1: GIOCHI DI SQUADRA

Modulo 2: DISCIPLINE SPORTIVE INDIVIDUALI



D. Approfondimento: Educazione alla Salute

Modulo 1: NORME DI IGIENE

Modulo 2: ANATOMIA E FISIOLOGIA

Modulo 3: TRAUMATOLOGIA E PRIMO SOCCORSO

Modulo 4: ETICA E SPORT: PROBLEMATICHE GIOVANILI

Modulo 5: PRATICA DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

2. MULTIMEDIA

Utilizzo di materiale multimediale come video, foto per approfondimento teorico\pratico

3. VERIFICHE E VALUTAZIONI

Criteri di Valutazione

In particolare la valutazione quadrimestrale e finale dovrà tenere conto:

- dei risultati ottenuti
- dei progressi effettivamente raggiunti in base alle capacità potenziali e ai livelli di partenza
- della partecipazione, dell'impegno e dell'interesse dimostrati durante le lezioni

Numero Minimo di Verifiche Previste: 1/2 verifiche, orali e pratiche, nel primo e secondo quadrimestre.



4. TESTI USATI – Strumenti

Per raggiungere gli obiettivi teorico-culturali individuati nella programmazione, nonché quelli della disciplina, in particolare, con gli alunni esonerati dall'attività pratica, si ricorrerà all'utilizzo di fotocopie e del libro di testo in adozione:

“Più Movimento – Scienze Motorie per la Scuola Secondaria di Secondo Grado”

di G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Marietti Scuola

DeA Scuola

IL DOCENTE

Francesco Ambrosano