

## **Premessa al programma di scienze motorie e sportive della classe 5° E Informatica e telecomunicazioni anno scolastico 2019/20**

**Prof. Carla Perselli**

- **Finalità didattiche**

Potenziamento delle personali qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)

Miglioramento della tecnica sportiva specifica

Conoscenza di alcuni sport individuali e dei principali giochi di squadra con relativa tecnica e tattica

Acquisizione di una terminologia specifica

- **Finalità educative**

Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo

Coscienza delle proprie capacità e limiti, miglioramento dell' autostima

Autonomia nell' organizzazione di una propria proposta sportiva e motoria

Trasferimento nella realtà quotidiana della consuetudine all'attività motoria e alla pratica sportiva come stile di vita

Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico

- **Breve analisi e giudizio della classe**

La classe 5° E, nella quale insegno da 3 anni scolastici , è composta da 2 ragazze e 21 ragazzi, con i quali nel corso del tempo si è andato a creare un rapporto positivo e di collaborazione.

Il clima di classe è sempre stato sereno e aperto, il comportamento corretto ed educato.

Gli studenti hanno dimostrando disponibilità e impegno verso le attività motorie e sportive proposte, anche se non tutti hanno dato il massimo dell'impegno.

Un gruppo di allievi ha evidenziato ottime capacità e competenze sportivo-motorie.

La frequenza e la partecipazione di alcuni studenti sono state purtroppo discontinue e questo ha penalizzato loro nel raggiungimento di alcuni obiettivi.

Durante il periodo della Didattica A Distanza, quasi tutta la classe ha partecipato in modo costante e puntuale alle attività didattiche.

Il giudizio medio della classe è buono.

| Prof.ssa  |  | Docente di   |   | Classe   | Indirizzo  |   | Ore settimanali  |
|---|--|--|---|--|--|---|--|
| Carla Perselli  |  | Scienze motorie e sportive   |   | 5° E   | Informatica e telecomunicazioni  |   | 2  |
| Moduli  | Contenuti  | Obiettivi  | Metodi  | Spazi e mezzi utilizzati   | Criteri di valutazione   | Tempi   | Tipologia delle prove  |
| Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Corsa:</b> in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera"</li> <li>□ <b>Stretching</b>, pre-atletici, potenziamento</li> <li>□ <b>Corsa di resistenza</b> : all'aperto con distanze 1500-1800mt.</li> <li>□ <b>Circuiti estensivi</b> con piccoli e grandi attrezzi</li> </ul> | Miglioramento delle capacità organiche e coordinative generali, potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione) | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lezione frontale con metodo globale e analitico.</li> <li>-Correzioni individuali e generali.</li> <li>-Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</li> </ul> | Palestra, prati del Talvera, pista ciclabile, campi sportivi scolastici all'aperto | <p>50/100 per il profitto, dedotto da: gesto tecnico, competenza specifica acquisita, difficoltà e precisione dell'esecuzione, miglioramento. proprie capacità iniziali.</p> <p>50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'atteggiamento e la disponibilità ad imparare, l'assiduità della frequenza.</p> | da 15 a 60 min. per lezi.,<br>5 lezioni circa   | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Test d'ingresso</li> <li>□ Osservazioni dirette</li> <li>□ Utilizzo di griglie di valutaz.</li> <li>□ Prove multiple cronometrate e misurate</li> </ul> |
| Sport individuali   | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Attrezzistica, acrogym, acrobatica</b></li> <li>□ <b>Pattinaggio</b> su ghiaccio(4 lez.)</li> </ul>  | Miglioramento dei gesti tecnici specifici, acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali   |   |  |  | 4 lez. circa acrobatica<br><br>4 lez. pattinag. |  |

| Prof.ssa                    |  | Docente di  |  | Classe   | Indirizzo  |                                     | Ore settimanali  |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|-------------------------------------|--|
| Carla Perselli              |  | Scienze motorie e sportive  |  | 5° E   | Informatica e telecomunicazioni  |                                     | 2  |
| Moduli                      | Contenuti  | Obiettivi   | Metodi   | Spazi e mezzi utilizzati                                 | Criteri di valutazione   | Tempi                               | Tipologia delle prove  |
| Sport di squadra            | <b>Volley, Calcio, Floorball, Ultimate, Basket</b>   | Perfezionamento fondamentali<br>Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay., gioco.   | vedi sopra   | vedi sopra   | vedi sopra   | 6 lez.circa                         | vedi sopra   |
| <b>Didattica a distanza</b> | <b>Link di riferimento per esercitarsi in workout a casa.</b><br><br><b>Progetto: "Video sport di classe"</b><br><br><b>Primo soccorso- Erste Hilfe (dopo 11/5/20)</b> | Idee per svolgere in autonomia esercizi di riscaldamento e potenziamento<br><br>realizzare con creatività, originalità, giusta esecuzione, una proposta di lavoro sportivo a casa<br><br>apprendere le nozioni base di primo soccorso dal sito della Weisses Kreuz di Bolzano | Utilizzo di link in internet indicati dall'insegnante<br><br>Produzione video di classe<br><br>Visionare, spiegare, commentare con la classe le video-animazioni sul sito indicato | internet, videolez. piattaforma Zoom, registro Spaggiari | modalità di partecipazione alla DAD (presenza, interesse) .<br>modalità di svolgimento del progetto "Video sport di classe" (originalità, esecuzione),<br>presenza e interventi alle videolez. di primo soccorso | Marzo, aprile, maggio e giugno 2020 | Presentazione video "sport di classe"<br>Presenza e interventi nelle videolez. su primo soccorso |

Gli studenti

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2020