

PIANO ANNUALE di  
PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI	Scienze motorie e sportive	3 Q	LSA	2

**FINALITA', OBIETTIVI FORMATIVI E DI APPRENDIMENTO**

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)</li><li>2. Miglioramento della tecnica sportiva specifica</li><li>3. Conoscenza dei principali giochi di squadra e relativa tecnica e tattica</li><li>4. Acquisizione di una terminologia specifica</li><li>5. Conoscenza del proprio corpo e degli schemi motori.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Miglioramento della socializzazione e cooperazione</li><li>2. Rispetto delle regole e delle strutture</li><li>3. Rispetto degli insegnanti, dei compagni</li><li>4. Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo</li><li>5. Consapevolezza delle proprie capacità e limiti</li><li>6. Capacità di trasferire nella realtà quotidiana le capacità motorie apprese in vari ambiti</li><li>7. Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico</li></ol>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**SCHEDA RIASSUNTIVA DI PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA**

DEL PROF.		DOCENTE DI		NELLA CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI		Scienze motorie e sportive		3 Q	LSA		2
BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	SCELTE METODOLOGICHE	TEMPI	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLI- NARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA	
<p><b>1. Preparazione atletica generale e condizionam. psico-fisico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Corsa di resistenza: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera", le passeggiate "Talvera" e di S.Osvaldo,</li> <li>❑ Orienteering</li> <li>❑ Stretching, andature preatletiche, potenziamento (in palestra pesi e/o con piccoli e grandi attrezzi)</li> <li>❑ "Circuit training" per la coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, resistenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione)</li> </ul>	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individualizzate e generali. Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 15/ 50 min. per lezione</li> <li>❑ 6 lez.circa sul lavoro di resistenza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>50% della valutazione:</b> Test d'ingresso-Osservazioni dirette-Prove multiple-cronometrate o misurate.test</li> <li>❑ <b>50% della valutazione:</b> partecipazione, impegno, collaborazione nella lezione, assiduità della frequenza e motivazione alle eventuali giustificazioni.</li> </ul>	
<p><b>2. Sport individuali</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Atletica leggera</li> <li>❑ Attrezzistica e acrobatica</li> <li>❑ Nuoto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conoscenza e miglioramento dei gesti tecnici specifici</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 20/70min in 8 lez.</li> <li>❑ 4 lez.di nuoto</li> </ul>			
<p><b>3. Giochi di squadra</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Basket, volley, calcio, floorball,ultimate, badminton,tennis</li> <li>❑ Giochi con regole semplificate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conoscenza fond. indiv. e di squadra</li> <li>❑ Orientamento spazio-temporale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 20/70 min. in 16 lezioni circa</li> </ul>			

BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	TEMPI	COLLEGAMENTI INTER- DISCIPLINARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
<p><b>4. Attività sportive in ambiente naturale</b></p> <p><b>5. DAD/DDI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Cicloturismo: circuiti su breve o lunga distanza, sulle ciclabili provinciali</li> <li>❑ pattinaggio su ghiaccio presso il campo del VKE</li> <li>❑ escursioni in alta montagna e/o sulla neve</li>   <li>❑ WORKOUT in diretta in video lezione con la classe</li>   <li>❑ Link di riferimento per esercitarsi in workout a casa</li>   <li>❑ Primo soccorso-Erste Hilfe <u>dal sito della Weißes Kreuz di Bz, in lingua tedesca/o in presenza con istruttori Croce Rossa/Bianca</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Favorire, attraverso lo sport, il contatto con la natura circostante, conoscendo e apprezzando il territorio in cui viviamo.</li>   <li>❑ Svolgere insieme ai ragazzi eserc. di riscaldamento, potenziamento e stretching, proposti anche da loro stessi.</li> <li>❑ Portare i ragazzi ad una maggiore autonomia nella preparazione sportiva generale e favorire la consapevolezza della proprio benessere psicofisico.</li>   <li>❑ Apprendere <u>tramite video animazioni / o in presenza con istruttori Croce Rossa/Bianca</u> le nozioni base di primo soccorso, in situazioni di emergenza quali traumi, lesioni, fratture, distorsioni, ustioni, ferite. Rianimazione cardiopolmonare (BLS e RCP), uso del defibrillatore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 4 unità didattiche circa</li>   <li><b>In caso di chiusura della scuola per emergenza da Covid19</b></li>   <li>Le modalità di svolgimento, in DAD o in presenza, saranno decise secondo la normativa del momento</li> </ul>	<p>Potenziamento L2, acquisizione di terminologia specifica in tedesco</p>	<p>Partecipaz.</p> <p>Modalità di partecipaz. alla DAD, presenza e interventi nelle videolez. , validità esercizi proposti.</p>