

PIANO ANNUALE di PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

ANNO SCOLASTICO 2014/2015

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI	Educazione Fisica	5 L	L.S.A.	2

FINALITA', OBIETTIVI FORMATIVI E DI APPRENDIMENTO

<ol style="list-style-type: none">1. Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)2. Miglioramento della tecnica sportiva specifica3. Conoscenza dei principali giochi di squadra e relativa tecnica e tattica4. Acquisizione di una terminologia specifica5. Conoscenza di elementi base di anatomia, di fisiologia, di pronto soccorso e di alimentazione6. Conoscenza del proprio corpo e della propria salute	<ol style="list-style-type: none">1. Miglioramento della socializzazione e cooperazione2. Rispetto delle regole e delle strutture3. Rispetto degli insegnanti, dei compagni e del personale non docente4. Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo5. Coscienza delle proprie capacità e limiti6. Capacità di trasferire nella realtà quotidiana le capacità motorie apprese in vari ambiti7. Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico
--	---

SCHEDA RIASSUNTIVA DI PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

PROF.ssa		DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI		EDUCAZIONE FISICA	5 L	LSA		2
BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DI DATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	SCELTE METODOLOGICHE	TEMPI	COLLEGA- MENTI INTERDI SCIPLINARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
1. Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera", le passeggiate "Talvera" e di S.Osvaldo ❑ Orienteering ❑ Stretching, andature preatletiche ❑ Potenziamento: in palestra pesi e con piccoli attrezzi ❑ "Circuit training" per la coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, resistenza. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione) 	Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individualizzate e generali.	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 15/ 50 min. per lezione ❑ 8 lez.di lavoro di resistenza 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 60% della valutazione: Test d'ingresso-Osservazioni dirette-Prove multiple-cronometrate o misurate ❑ 30% della valutazione: partecipazione, impegno, collaborazione nella lezione
2. Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Atletica leggera ❑ Attrezzistica e acrobatica ❑ Nuoto 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenza e miglioramento dei gesti tecnici specifici 	Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70min. in 12 lez. circa. ❑ 4 lez. di nuoto 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 10% della valutazione: assiduità della frequenza e motivazione alle giustificazioni.
3. Giochi di squadra	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Basket, volley, calcio, floorball, pallamano, badminton, tennis-tavolo ❑ Giochi con regole semplificate 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenza fond. indiv. e di squadra ❑ Orientamento spazio-temporale 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70 min. in 16 lezioni circa 		

BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DI DATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	TEMPI	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLI NARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
<p>4. Teoria dell'educazione fisica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Cenni di anatomia e fisiologia (battito cardiaco a riposo e sotto sforzo, apparato scheletrico e muscolare) ❑ Primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenze di base di anatomia e fisiologia ❑ Nozioni base ed esercitazione riassuntiva pratica di primo soccorso 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 5/10 min. per lez. ❑ 3 lez. con la Croce Rossa 		
<p>5. Attività sportive in ambiente naturale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Cicloturismo: circuiti su breve o lunga distanza, sulle ciclabili provinciali ❑ pattinaggio su ghiaccio presso il campo del VKE ❑ avviamento al Triathlon ❑ Escursione a piedi in alta montagna con pernottamento al rif.Bolzano-Schlernhaus 	<p>Favorire, attraverso lo sport, il contatto con la natura circostante, conoscendo e apprezzando il territorio in cui viviamo.</p> <p>.Controllare le proprie emozioni, superando i limiti psicofisici individuali.</p> <p>Migliorare la forza di volontà e l'autostima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 6 unità didattiche circa 		

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.