

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2013/2014

DEL PROF.		DOCENTE DI		NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI		EDUCAZIONE FISICA		3 L	LSA	2
BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	SCELTE MOTODOLOGICHE	TEMPI	TIPOLOGIA DI VERIFICA	
1. Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Corsa di resistenza: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera", le passeggiate "Talvera" Stretching, andature preatletiche ❑ "Circuit training" per la coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, resistenza. ❑ Duathlon : corsa-bici-corsa su brevi distanze 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione) 	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individualizzate e generali.</p> <p>Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 15/ 50 min. per lezione ❑ Prova di duathlon 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Test d'ingresso ❑ Osservazioni dirette ❑ Prove multiple Cronometrate o misurate ❑ Valutazione della partecipazione, impegno, collaborazione nella lezione ❑ Valutazione assiduità della frequenza e giustificazioni 	
2. Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Atletica leggera ❑ Attrezzistica e acrobatica ❑ Pattinaggio su ghiaccio(2 lezioni) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenza e miglior. dei gesti tecnici specifici 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70min. in 12 lezioni circa 		
3. Giochi di squadra	Basket,volley floorball,calcio Giochi con regole semplificate	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conosc. fondam. indiv. e di squadra 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70 min. in 8 lezioni circa 		
4. Nuoto	Stile libero, rana, dorso, delfino, tuffi di partenza, apnea	Avviamento e perfezionamento con lavori individualizzati		4 lezioni presso la piscina scolastica "Samuele"		

5. Gita della neve	Sci da discesa e slitta a Reinswald (febbraio)				
6. Festa dello sport di atletica del triennio	Campo sportivo "Talvera" Giovedì 5/6/14				

L'insegnante di Ed. Fisica
prof. Carla Perselli

Gli alunni

Bolzano 27/5/2014