

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2013/2014**

DEL PROF.		DOCENTE DI		NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
<b>CARLA PERSELLI</b>		<b>EDUCAZIONE FISICA</b>		<b>3 L</b>	<b>LSA</b>	<b>2</b>
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"> <li>❑ Corsa di resistenza: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera", le passeggiate "Talvera" Stretching, andature preatletiche</li> <li>❑ "Circuit training" per la coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, resistenza.</li> <li>❑ Duathlon : corsa-bici-corsa su brevi distanze</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.</p> <p>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>❑ Prova di duathlon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Test d'ingresso</li> <li>❑ Osservazioni dirette</li> <li>❑ Prove multiple Cronometrate o misurate</li> <li>❑ Valutazione della partecipazione, impegno, collaborazione nella lezione</li> <li>❑ Valutazione assiduità della frequenza e giustificazioni</li> </ul>	
2. Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Atletica leggera</li> <li>❑ Attrezzistica e acrobatica</li> <li>❑ Pattinaggio su ghiaccio( 2 lezioni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conoscenza e miglior. dei gesti tecnici specifici</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 20/70min. in 12 lezioni circa</li> </ul>		
3. Giochi di squadra	Basket,volley floorball,calcio Giochi con regole semplificate	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conosc. fondam. indiv. e di squadra</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 20/70 min. in 8 lezioni circa</li> </ul>		
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