

CARLA PERSELLI		PROGRAMMA SVOLTO DI EDUCAZIONE FISICA 2013/14		4 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione) 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 15/ 50 min. per lezione 	<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(1 lezione) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenza e miglior. dei gesti tecnici specifici 	Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individualizzate e generali. Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70min. in 5 lezioni circa 	
3. Giochi di squadra	Basket,volley,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 7 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. Area di progetto: "Il Gioco"	Proposte di giochi di resistenza e velocità per bambini sc.elem.2°ciclo	Proposte pratiche di giochi inventati dagli studenti ai propri compagni	Valutazione della proposta pratica e delle schede grafiche-digitali prodotte	6 lez.pratiche e circa 18 ore in aula disegno	

6. Gita della neve	Sci da discesa e slitta a Reinswald (febbraio)				
7. 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

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.