

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2014/2015 classe 1I**

PROF.		DOCENTE DI		CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		1I	LSA		2
MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI	METODI	SPAZI E MEZZI UTILIZ.	CRITERI DI VALUTAZIONE	TEMPI	TIPOLOGIA DELLE PROVE
Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Corsa:</b> in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera"</li> <li>❑ <b>Stretching,</b> andature, potenziamento, carico naturale</li> <li>❑ <b>Corsa di resistenza :</b> 2 prove Test di Cooper</li> </ul>	Miglioramento delle capacità organiche e coordinative generali, potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lezione frontale con metodo globale e analitico.</li> <li>-Correzioni individualizzate e generali.</li> </ul>	Palestra, palestra di potenziamento, prati del Talvera, pista ciclabile, campi sportivi scolastici all'aperto, piscina scolastica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 50/100 per il profitto (gesto tecnico, livello raggiunto, difficoltà e precisione dell'esecuzione )</li> <li>❑ 50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione e per l'assiduità della frequenza</li> </ul>	da 15 a 60 min. per lezione, circa 8 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Test d'ingresso</li> <li>❑ Osservazioni dirette</li> <li>❑ Prove multiple cronometrate e misurate</li> </ul>
Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Attrezzistica e acrobatica</b></li> <li>❑ <b>Pattinaggio</b> su ghiaccio (1 lez.)</li> <li>❑ <b>Nuoto:</b> 4 lezioni di perfezionamento nei 3 stili fondam.</li> <li>❑ <b>Atletica leggera</b> vortex, s.in lunco, staffetta</li> </ul>	Miglioramento dei gesti tecnici specifici, acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</li> </ul>			12 lezioni circa	
Sport di squadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Basket, volley, calcio, floorball</b></li> </ul>	Perfezionamento fondamentali indiv. e di squadra, conoscenza del regolamento di gioco				30/70 min. in 12 lezioni circa	