

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2014/ 2015 classe 3L

PROF.		DOCENTE DI		CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		3L	Scienze applicate		2
MODULI (TITOLO)	CONTENUTI	OBIETTIVI	METODI	SPAZI E MEZZI UTILIZ.	CRITERI DI VALUTAZIONE	TEMPI	TIPOLOGIA DELLE PROVE
Preparazione atletica generale e condizionamento psicofisico	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera" ❑ Stretching, andature,palestrina potenziamento ❑ Corsa di resistenza : 2 prove Test di Cooper 	Miglioramento delle capacità organiche e coordinative generali, potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione)	<ul style="list-style-type: none"> -Lezione frontale con metodo globale e analitico. -Correzioni individualizzate e generali. 	Palestra,palestrina di potenziamento, prati del Talvera, pista ciclabile, campi sportivi scolastici all'aperto, piscina scolastica.	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 50/100 per il profitto (gesto tecnico,livello raggiunto,difficoltà e precisione dell'esecuzione) ❑ 50/100 per la partecipazione, l'impegno,la collaborazione e per l'assiduità della frequenza 	da15 a 60 min. per lezione, circa 8 lezioni	
Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Attrezzistica e acrobatica ❑ Pattinaggio su ghiaccio(1 lez.) ❑ Nuoto: 4 lezioni di perfezionamento nei 3 stili fondam. ❑ Atletica leggera vortex,s.in lungo.staffetta 	Miglioramento dei gesti tecnici specifici,acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali	<ul style="list-style-type: none"> -Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione. 			12 lezioni circa	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Test d'ingresso ❑ Osservazioni dirette ❑ Prove multiple cronometrate e misurate
Sport di squadra	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Basket, volley, calcio.floorball 	Perfezionamento fondamentali indiv. e di squadra, conoscenza del regolamento di gioco				30/70 min. in 12 lezioni 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.