

Premessa al programma di scienze motorie e sportive della classe 5 L

anno scolastico 2014/15

Prof. Carla Perselli

- **Finalità didattiche**

Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)

Miglioramento della tecnica sportiva specifica

Conoscenza dei principali giochi di squadra e relativa tecnica e tattica

Acquisizione di una terminologia specifica

- **Finalità educative**

Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo

Coscienza delle proprie capacità e limiti, miglioramento dell' autostima

Autonomia nell' organizzazione di una propria proposta sportiva e motoria

Trasferimento nella realtà quotidiana della consuetudine all'attività motoria e alla pratica sportiva come stile di vita

Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico

- **Breve analisi e giudizio della classe**

La classe 5 L, nella quale insegno da 5 anni, è composta da 14 ragazzi e 6 ragazze, alcuni aggiunti nel corso degli anni alla classe originale.

Gli studenti hanno sempre dimostrato molta disponibilità e collaborazione verso le attività motorie e sportive proposte.

Il gruppo col tempo si è affiatato e consolidato, lavorando sempre con impegno e costanza

Un gruppo di allievi ha evidenziato ottime capacità e competenze sportivo-motorie.

Nell' anno scol. 2013/14 la classe ha lavorato per l'area di progetto "Il gioco: proposte di giochi di resistenza e velocità per bambini della scuola elem.2° ciclo".

Gli studenti hanno inventato e proposto, sotto forma di tirocinio pratico coi loro compagni, dei giochi originali. Hanno quindi rielaborato le proposte in forma grafica al computer e le loro schede sono state inserite all'interno di un libro didattico per le maestre, presentato nel maggio 2015 dalla Sovrintendenza scolastica

Questa loro ulteriore competenza è stata valutata positivamente.

Il giudizio medio della classe è molto buono.

Bolzano 13/5/15

L' insegnante
Carla Perselli

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2014/ 2015 classe V L

PROF.		DOCENTE DI		CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5 L	LST		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	<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	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Test d'ingresso ❑ Osservazioni dirette ❑ Prove multiple cronometrate e misurate
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. 	piscina scolastica.		12 lezioni circa	
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.