

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

anno scolastico 2015/16

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 11 ragazzi e 4 ragazze, alcuni dei quali si sono aggiunti nel corso degli anni alla classe originale.

Gli studenti hanno sempre collaborato, dimostrando disponibilità e impegno verso le attività motorie e sportive proposte.

Il gruppo, col tempo, si è affiatato e consolidato, lavorando sempre con costanza e serietà, Si è formato un clima di classe sereno e aperto.

Nel corso dell'anno 2015/16 le lezioni sono state svolte insieme alla classe 5I, in copresenza col professor Diego Azzolini e ciò ha permesso una più ampia offerta di stimoli ed idee, nonché favorito lo scambio e la comunicazione tra studenti.

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

Il giudizio medio della classe è molto buono.

Bolzano, 27/4/16

L' insegnante
Carla Perselli

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2015/2016 classe 5 L

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5 L	LSA		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera" ❑ Stretching, pre-atletici, potenziamento ❑ Corsa di resistenza : all'aperto e Test di Cooper ❑ Circuiti estensivi con piccoli e grandi attrezzi 	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 individuali e generali. -Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione. 	Palestra, 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, misurazioni, difficoltà e precisione dell'esecuzione) 50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'assiduità della frequenza 	da 15 a 60 min. per lezi., 10 lezioni circa	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Test d'ingresso ❑ Osservazioni dirette ❑ Utilizzo di griglie di valutaz. ❑ Prove multiple cronometrate e misurate
Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Attrezzistica e acrobatica (percorsi) ❑ Pattinaggio su ghiaccio (1 lez.) ❑ Aletica leggera vortex, s.in lungo, velocità ❑ Nuoto (4 lez.) perfezionamento. nei 3 stili principali 	Miglioramento dei gesti tecnici specifici, acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali				10 lezioni circa +4 lez. nuoto	

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2015/2016 classe 5 L

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5 L	LSA		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Sport di squadra	Volley,Basket, Calcio,Floorball, Giochi con la palla non convenzionali	Perfezionamento fondamentali	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	10 lez.circa	vedi sopra
		Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.					
Gite ed escursioni	Escursione al Corno del Renon Gita sulla neve a Reinswald	Favorire la conoscenza del territorio,della natura,dell'attività sportiva in ambiente naturale				2 giornate	

L'insegnante
Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2016