

## 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"> <li>❑ <b>Corsa:</b> in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera"</li> <li>❑ <b>Stretching</b>, pre-atletici, potenziamento</li> <li>❑ <b>Corsa di resistenza</b> : all'aperto e Test di Cooper</li> <li>❑ <b>Circuiti estensivi</b> con piccoli e grandi attrezzi</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 individuali e generali.</li> <li>-Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</li> </ul>	Palestra, 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, misurazioni, difficoltà e precisione dell'esecuzione )</li> <li>50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'assiduità della frequenza</li> </ul>	da 15 a 60 min. per lezi., 10 lezioni circa	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Test d'ingresso</li> <li>❑ Osservazioni dirette</li> <li>❑ Utilizzo di griglie di valutaz.</li> <li>❑ Prove multiple cronometrate e misurate</li> </ul>
Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ <b>Attrezzistica e acrobatica</b> (percorsi)</li> <li>❑ <b>Pattinaggio</b> su ghiaccio (1 lez.)</li> <li>❑ <b>Aletica leggera</b> vortex, s.in lungo, velocità</li> <li>❑ <b>Nuoto</b> (4 lez. ) perfezionamento. nei 3 stili principali</li> </ul>	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	<b>Volley,Basket, Calcio,Floorball, Giochi con la palla non convenzionali</b>	Perfezionamento fondamentali	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	10 lez.circa	vedi sopra
		Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.					
Gite ed escursioni	<b>Escursione al Corno del Renon</b>  <b>Gita sulla neve a Reinswald</b>	Favorire la conoscenza del territorio,della natura,dell'attività sportiva in ambiente naturale				2 giornate	

L'insegnante  
Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2016