

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2015/2016 classe 3 I

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		3 I	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.	<p>50/100 per il profitto (gesto tecnico, misurazioni, difficoltà e precisione dell'esecuzione)</p> <p>50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'assiduità della frequenza</p>	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.) ❑ Atletica 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 3 I

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		3 I	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 Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	10 lez.circa	vedi sopra

L'insegnante
Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, giugno 2016