

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2015/2016 classe 4 OD**

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		4 OD	odontotecnico		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.	<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"> <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>Atletica 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 4 OD**

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		4 OD	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 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