

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

anno scolastico 2016/17
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 4 anni, è composta da 8 ragazze e 9 ragazzi, alcuni dei quali si sono aggiunti nel corso degli anni alla classe originale.
Gli studenti hanno sempre collaborato, dimostrando disponibilità e impegno verso tutte le attività motorie e sportive proposte.
Il clima di classe è sempre stato sereno e aperto, il comportamento corretto ed educato.
Un gruppo di allievi ha evidenziato ottime capacità e competenze sportivo-motorie.
La frequenza di alcuni studenti è stata discontinua e questo li ha penalizzati nel raggiungimento di alcuni obiettivi.
Il giudizio medio della classe è buono.

Bolzano, 9/5/17

Prof.ssa Carla Perselli

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 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 	da15 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, acrogym, acrobatica ❑ 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 2016/2017 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 Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	10 lez.circa	vedi sopra
Gite ed escursioni	Escursione al Corno del Renon	Favorire la conoscenza del territorio,della natura,dell'attività sportiva in ambiente naturale				1 giornata	

Gli studenti:

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2017