

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 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,potenziamiento ❑ Corsa di resistenza : all'aperto e orienteering ❑ 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 	<p>da15 a 60 min. per lezi., 8 lezioni circa</p> <p>10 lezioni circa +3 lez. nuoto</p>	<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(2 lez.) ❑ Aletica leggera vortex,s.in lungo,velocità ❑ Nuoto (3 lez.) perfezionamento. nei 3 stili principali 	Miglioramento dei gesti tecnici specifici,acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali					

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 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, Calcio, Floorball, Giochi con la palla non convenzionali	Perfezionamento fondamentali Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	8 lez.circa	vedi sopra
Gite ed escursioni	Gita a Soprabolzano a piedi partendo da scuola	Favorire la conoscenza del territorio, della natura, dell'attività sportiva in ambiente naturale				1 giornata	

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, giugno 2017