

# PIANO ANNUALE di PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

**ANNO SCOLASTICO 2013/2014**

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI	Educazione Fisica	4 L	L.S.A.	2

## **FINALITA', OBIETTIVI FORMATIVI E DI APPRENDIMENTO**

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)</li><li>2. Miglioramento della tecnica sportiva specifica</li><li>3. Conoscenza dei principali giochi di squadra e relativa tecnica e tattica</li><li>4. Acquisizione di una terminologia specifica</li><li>5. Conoscenza di elementi base di anatomia, di fisiologia, di pronto soccorso e di alimentazione</li><li>6. Conoscenza del proprio corpo e della propria salute</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Miglioramento della socializzazione e cooperazione</li><li>2. Rispetto delle regole e delle strutture</li><li>3. Rispetto degli insegnanti, dei compagni e del personale non docente</li><li>4. Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo</li><li>5. Coscienza delle proprie capacità e limiti</li><li>6. Capacità di trasferire nella realtà quotidiana le capacità motorie apprese in vari ambiti</li><li>7. Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico</li></ol>
--	---

**SCHEDA RIASSUNTIVA DI PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA**

PROF.ssa		DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI		EDUCAZIONE FISICA	4 L	LSA		2
BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DI DATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	SCELTE METODOLOGICHE	TEMPI	COLLEGA- MENTI INTERDI SCIPLINARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
<b>1. Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera", le passeggiate "Talvera" e di S.Osvaldo</li> <li><input type="checkbox"/> Orienteering</li> <li><input type="checkbox"/> Stretching, andature preatletiche</li> <li><input type="checkbox"/> Potenziamento: in palestra pesi e con piccoli attrezzi</li> <li><input type="checkbox"/> "Circuit training" per la coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, resistenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione)</li> </ul>	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individualizzate e generali.</p> <p>Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 15/ 50 min. per lezione</li> <li><input type="checkbox"/> 8 lez.di lavoro di resistenza</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>60% della valutazione:</b> Test d'ingresso-Osservazioni dirette-Prove multiple-cronometrate o misurate</li> <li><input type="checkbox"/> <b>30% della valutazione:</b> partecipazione, impegno, collaborazione nella lezione</li> </ul>
<b>2. Sport individuali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Atletica leggera</li> <li><input type="checkbox"/> Attrezzistica e acrobatica</li> <li><input type="checkbox"/> Nuoto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Conoscenza e miglioramento dei gesti tecnici specifici</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 20/70min. in 12 lez. circa.</li> <li><input type="checkbox"/> 4 lez. di nuoto</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>10% della valutazione:</b> assiduità della frequenza e motivazione alle giustificazioni.</li> </ul>
<b>3. Giochi di squadra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Basket, volley, calcio, floorball, pallamano, badminton, tennis-tavolo</li> <li><input type="checkbox"/> Giochi con regole semplificate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Conoscenza fond. indiv. e di squadra</li> <li><input type="checkbox"/> Orientamento spazio-temporale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 20/70 min. in 16 lezioni circa</li> </ul>		

BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DI DATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	TEMPI	COLLEGAMENTI INTERDISCIPLI NARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
<p><b>4. Teoria dell'educazione fisica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Cenni di anatomia e fisiologia (battito cardiaco a riposo e sotto sforzo, apparato scheletrico e muscolare )</li> <li>❑ Primo soccorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conoscenze di base di anatomia e fisiologia</li> <li>❑ Nozioni base di primo soccorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 5/10 min. per lez.</li> <li>❑ 3 lez. con la Croce Rossa</li> </ul>		
<p><b>5. Attività sportive in ambiente naturale</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Cicloturismo: circuiti su breve o lunga distanza, sulle ciclabili provinciali</li> <li>❑ pattinaggio su ghiaccio presso il campo del VKE</li> <li>❑ avviamento al Triathlon</li> </ul>	<p>Favorire, attraverso lo sport, il contatto con la natura circostante, conoscendo e apprezzando il territorio in cui viviamo.</p> <p>.Controllare le proprie emozioni, superando i limiti psicofisici individuali.</p> <p>Migliorare la forza di volontà e l'autostima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ 6 unità didattiche circa</li> </ul>		

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.