

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

anno scolastico 2017/18
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 questo anno scolastico , è composta da 9 ragazze e 14 ragazzi.
Le ore di lezioni sono state svolte in orario pomeridiano, in settima e ottava ora e la classe ha avuto, successivamente alle mie ore, anche una nona ora di filosofia, rendendo così la giornata scolastica molto impegnativa.
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 purtroppo discontinua e questo li ha penalizzati nel raggiungimento di alcuni obiettivi.
Il giudizio medio della classe è buono.

Bolzano, 2/5/18

Prof.ssa Carla Perselli

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017/2018 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. | <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, acrogym, acrobatica ❑ Pattinaggio su ghiaccio (1 lez.) ❑ Atletica leggera 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 2017/2018 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 | Gita sulla neve | Favorire la conoscenza del ns. territorio e dell'attività sportiva invernale | | | | 1 giornata | |

Gli studenti:

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2018