

## 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"> <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, acrogym, acrobatica</b></li> <li>❑ <b>Pattinaggio</b> su ghiaccio (1 lez.)</li> <li>❑ <b>Atletica leggera</b> 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 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	<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
Gite ed escursioni	<b>Gita sulla neve</b>	Favorire la conoscenza del ns. territorio e dell'attività sportiva invernale				1 giornata	

Gli studenti:

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2018