

**PIANO ANNUALE di
PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA**

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI	Scienze motorie e sportive	5 F	IIS informatici	2

FINALITA', OBIETTIVI FORMATIVI E DI APPRENDIMENTO

<ol style="list-style-type: none">1. Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)2. Miglioramento della tecnica sportiva specifica3. Conoscenza dei principali giochi di squadra e relativa tecnica e tattica4. Acquisizione di una terminologia specifica5. Conoscenza del proprio corpo e della propria salute	<ol style="list-style-type: none">1. Miglioramento della socializzazione e cooperazione2. Rispetto delle regole e delle strutture3. Rispetto degli insegnanti, dei compagni e del personale non docente4. Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo5. Coscienza delle proprie capacità e limiti6. Capacità di trasferire nella realtà quotidiana le capacità motorie apprese in vari ambiti6. Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico
---	---

SCHEDA RIASSUNTIVA DI PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

DEL PROF.		DOCENTE DI		NELLA CLASSE	INDIRIZZO		ORE SETTIM.
CARLA PERELLI		Scienze motorie e sportive		5 F	IIS informatici		2
BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	SCELTE METODOLO- GICHE	TEMPI	COLLEGAMEN- TI INTERDI- SCIPLINARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA	
1. Preparazione atletica generale e condizionamento psico-fisico	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Corsa: in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera", le passeggiate "Talvera" e di S.Osvaldo, ❑ Orienteering ❑ Duathlon (bici-corsa) ❑ Stretching, andature preatletiche, potenziamento (in palestra pesi e/o con piccoli e grandi attrezzi) ❑ "Circuit training" per la coordinazione, destrezza, equilibrio, velocità, resistenza. 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità, coordinazione) 	<p>Lezione frontale con metodo globale e analitico. Correzioni individualizzate e generali. Lezione con gruppi di lavoro per interesse e/o argomento, a rotazione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 15/ 50 min. per lezione ❑ 8 lez.circa sul lavoro di resistenza 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 50% della valutazione: Test d'ingresso-Osservazioni dirette-Prove multiple-cronometrate o misurate.test ❑ 50% della valutazione: partecipazione, impegno, collaborazione nella lezione, assiduità della frequenza e motivazione alle eventuali giustificazioni. 	
2. Sport individuali	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Atletica leggera ❑ Attrezzistica e acrobatica ❑ Nuoto 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenza e miglioramento dei gesti tecnici specifici 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70min in 12 lez. circa. ❑ 4 lez. di nuoto 			
3. Giochi di squadra	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Basket, volley, calcio, floorball, pallamano, ultimate, badminton, tennis-tavolo ❑ Giochi con regole semplificate 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenza fond. indiv. e di squadra ❑ Orientamento spazio-temporale 		<ul style="list-style-type: none"> ❑ 20/70 min. in 16 lezioni circa 			

BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	TEMPI	COLLEGAMENTI INTER- DISCIPLINARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
<p>4. Teoria dell'educazione fisica</p> <p>5. Attività sportive in ambiente naturale</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Verbalizzazione e riflessione su attività proposte, cenni di anatomia e fisiologia (battito cardiaco a riposo e sotto sforzo, apparato scheletrico e muscolare)Nozioni di base di primo soccorso ❑ Cicloturismo: circuiti su breve o lunga distanza, sulle ciclabili provinciali ❑ pattinaggio su ghiaccio presso il campo del VKE ❑ avviamento al Triathlon ❑ escursioni in alta montagna 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Conoscenze di base di anatomia, presa di coscienza propria corporeità. Comportamenti adeguati in situazioni di primo soccorso <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"> ❑ 5/10 min. per lez. ❑ 5 unità didattiche circa 		