

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019 classe 1 Q**

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		1 Q	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,potenziamiento</li> <li>❑ <b>Corsa di resistenza :</b> all'aperto e passeg.S.Osvaldo</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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>50/100 per il profitto (gesto tecnico, misurazioni, difficoltà e precisione dell'esecuzione )</li> <li>50/100 per la partecipazione, l'impegno,la collaborazione, l'assiduità della frequenza</li> </ul>	da15 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>Aletica leggera</b> s.in lungo,velocità</li> <li>❑ <b>Nuoto</b> (4 lez. ) perfezionamento. nei 3 stili principali</li> <li>❑ <b>Pattinaggio su ghiaccio</b></li> </ul>	Miglioramento dei gesti tecnici specifici,acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali				10 lezioni circa +4 lez. Nuoto +2lez.pattinaggio	

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019 classe 1 Q**

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		1 Q	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, Ultimate,Tag-rugby</b>	Perfezionamento fondamentali Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	10 lez.circa	vedi sopra
Arrampicata sportiva "Sport-klettern"	<b>Avviamento all'arrampicata sportiva con guida alpina di madrelingua tedesca</b>	Avviamento all'arrampicata sportiva insicurezza Controllo proprie emozioni Miglioramento della responsabilità individuale Acquisizione di una terminologia specifica in L2				4 lezioni	
Gite ed escursioni	<b>Gita sulla neve a Reinswald</b>	Favorire la conoscenza del territorio e attività sportiva in ambiente naturale				1 giornata	

Prof.ssa Carla Perselli