

Premessa al programma di scienze motorie e sportive della classe 5° ODONTOTECNICO anno scolastico 2019/20

Prof. Carla Perselli

- **Finalità didattiche**

Potenziamento delle personali qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)

Miglioramento della tecnica sportiva specifica

Conoscenza di alcuni sport individuali e dei principali giochi di squadra con 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° Odontotecnico, nella quale insegno da 3 anni scolastici , è composta da 14 ragazze e 7 ragazzi, con i quali nel corso del tempo si è andato a creare un rapporto positivo e di collaborazione

Il clima di classe è sempre stato sereno e aperto, il comportamento corretto ed educato.

Gli studenti hanno dimostrando disponibilità e impegno verso le attività motorie e sportive proposte, anche se non tutti hanno dato il massimo dell'impegno

Un gruppo di allievi ha evidenziato ottime capacità e competenze sportivo-motorie.

La frequenza e la partecipazione di alcuni studenti sono state purtroppo discontinue e questo ha penalizzato loro nel raggiungimento di alcuni obiettivi.

Durante il periodo della Didattica A Distanza, quasi tutta la classe ha partecipato in modo costante e puntuale alle attività didattiche.

Il giudizio medio della classe è buono.

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5° OD	Odontotecnico		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 con distanze 1500-1800mt. ❑ 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, dedotto da: gesto tecnico, competenza specifica acquisita, difficoltà e precisione dell'esecuzione, miglioramento. proprie capacità iniziali.</p> <p>50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'atteggiamento e la disponibilità ad imparare, l'assiduità della frequenza.</p>	<p>da 15 a 60 min. per lezi., 5 lezioni circa</p> <p>3 lez. circa acrobatica</p> <p>2 lez. pattinag.</p> <p>4 lez. nuoto</p> <p>3 lez. palestrin.</p>	<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 (2 lez.) ❑ Nuoto (4 lez.) perfezionamento. nei 3 stili princip. ❑ Palestrina potenziamento 	<p>Miglioramento dei gesti tecnici specifici, acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali</p> <p>impostazione lavoro di forza resistente con correzioni</p>					

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5° OD	Odontotecnico		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Sport di squadra	Volley, Calcio, Floorball, Ultimate,	Perfezionamento fondamentali Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay.,gioco.	vedi sopra	vedi sopra	vedi sopra	4 lez.circa	vedi sopra
Didattica a distanza	Link di riferimento per esercitarsi in workout a casa. Progetto: "Video sport di classe" Primo soccorso- Erste Hilfe (dopo 11/5/20)	Idee per svolgere in autonomia esercizi di riscaldamento e potenziamento realizzare con creatività,originalità, giusta esecuzione, una proposta di lavoro sportivo a casa apprendere le nozioni base di primo soccorso dal sito della Weisses Kreuz di Bolzano	Utilizzo di link in internet indicati dall'insegnante Produzione video di classe Visionare, spiegare, commentare con la classe le video-animazioni sul sito indicato	internet, videolez. piattaforma Zoom, registro Spaggiari	modalità di partecipazione alla DAD(presenza, interesse) . modalità di svolgimento del progetto "Video sport di classe" (originalità,esecuzione), presenza e interventi alle videolez. di primo soccorso	Marzo,aprile, maggio e giugno 2020	Presentazione video"sport di classe" Presenza a videolez. su primo soccorso

Gli studenti

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2020