

PIANO ANNUALE di  
PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA

**ANNO SCOLASTICO 2016/2017**

PROF.	DOCENTE DI	NELLA CLASSE	INDIRIZZO	ORE SETTIM.
CARLA PERSELLI	<b>Scienze motorie e sportive</b>	<b>5 OD.</b>	<b>odontotecnico</b>	<b>2</b>

**FINALITA', OBIETTIVI FORMATIVI E DI APPRENDIMENTO**

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Potenziamento qualità motorie di base (forza, velocità, resistenza, mobilità e coordinazione)</li><li>2. Miglioramento della tecnica sportiva specifica</li><li>3. Conoscenza dei principali giochi di squadra e relativa tecnica e tattica</li><li>4. Acquisizione di una terminologia specifica</li><li>5. Conoscenza del proprio corpo e della propria salute</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Miglioramento della socializzazione e cooperazione</li><li>2. Rispetto delle regole e delle strutture</li><li>3. Rispetto degli insegnanti, dei compagni e del personale non docente</li><li>4. Acquisizione di un corretto atteggiamento sportivo</li><li>5. Coscienza delle proprie capacità e limiti</li><li>6. Capacità di trasferire nella realtà quotidiana le capacità motorie apprese in vari ambiti</li><li>6. Miglioramento della propria salute intesa come benessere psicofisico</li></ol>
---	---

**SCHEDA RIASSUNTIVA DI PROGRAMMAZIONE PREVENTIVA**

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

BLOCCHI TEMATICI O UNITA' DIDATTICHE	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI RELATIVI	TEMPI	COLLEGAMENTI INTER- DISCIPLINARI	TIPOLOGIA DI VERIFICA
<p><b>4. Teoria dell'educazione fisica</b></p> <p><b>5. Attività sportive in ambiente naturale "</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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</li> <li>□ Cicloturismo: circuiti su breve o lunga distanza, sulle ciclabili provinciali</li> <li>□ pattinaggio su ghiaccio presso il campo del VKE</li> <li>□ avviamento al Triathlon</li> <li>□ escursioni in alta montagna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Conoscenze di base di anatomia, presa di coscienza propria corporeità. Comportamenti adeguati in situazioni di primo soccorso</li> </ul> <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"> <li>□ 5/10 min. per lez.</li> <li>□ 5 unità didattiche circa</li> </ul>		