

Premessa al programma di scienze motorie e sportive della classe 5 OD

anno scolastico 2016/17

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 OD, nella quale insegno da 3 anni, è composta da 7 ragazze e 8 ragazzi, alcuni dei quali si sono aggiunti nel corso degli anni alla classe originale.

Gli studenti hanno collaborato, dimostrando disponibilità e impegno verso le attività motorie e sportive proposte, ma la partecipazione attiva alle lezioni è stata discontinua, con frequenti giustificazioni ed assenze.

Il comportamento è stato però sempre corretto ed educato.

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

Le continue assenze di alcuni studenti li hanno penalizzati nel raggiungimento di alcuni obiettivi.

Il giudizio medio della classe è discreto.

Bolzano, 9/5/17

Prof.ssa Carla Perselli

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 classe 5 OD

| 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,potenziamiento ❑ Corsa di resistenza : all'aperto e Test di Cooper ❑ 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. | <ul style="list-style-type: none"> 50/100 per il profitto (gesto tecnico, misurazioni, difficoltà e precisione dell'esecuzione) 50/100 per la partecipazione, l'impegno,la collaborazione, l'assiduità della frequenza | <p>da15 a 60 min. per lezi., 10 lezioni circa</p> <p>10 lezioni circa +4 lez. nuoto</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(1 lez.) ❑ Aletica leggera vortex,s.in lungo,velocità ❑ Nuoto (4 lez.) perfezionamento. nei 3 stili principali | Miglioramento dei gesti tecnici specifici,acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali | | | | | |

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 classe 5OD

| 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,Basket, Calcio,Floorball, Giochi con la palla non convenzionali | Perfezionamento fondamentali Indiv. e di squadra, conoscenza regol., fairplay. | vedi sopra | vedi sopra | vedi sopra | 10 lez.circa | vedi sopra |

Gli studenti:

Prof.ssa Carla Perselli

Bolzano, maggio 2017