

## 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"> <li>❑ <b>Corsa:</b> in palestra e all'aperto utilizzando le strutture sportive "Talvera"</li> <li>❑ <b>Stretching</b>,pre-atletici,potenziamento</li> <li>❑ <b>Corsa di resistenza :</b> all'aperto e Test di Cooper</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>	<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"> <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>Pattinaggio</b> su ghiaccio(1 lez.)</li> <li>❑ <b>Aletica leggera</b> vortex,s.in lungo,velocità</li> <li>❑ <b>Nuoto</b> (4 lez. ) perfezionamento. nei 3 stili principali</li> </ul>	Miglioramento dei gesti tecnici specifici,acquisizione di maggiore sicurezza in situazioni motorie inusuali					

**PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2016/2017 classe 5OD**

<b>Prof.ssa</b>		<b>Docente di</b>		<b>Classe</b>	<b>Indirizzo</b>		<b>Ore settimanali</b>
<b>Carla Perselli</b>		<b>Scienze motorie e sportive</b>		<b>5 OD</b>	<b>odontotecnico</b>		<b>2</b>
<b>Moduli</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Obiettivi</b>	<b>Metodi</b>	<b>Spazi e mezzi utilizzati</b>	<b>Criteri di valutazione</b>	<b>Tempi</b>	<b>Tipologia delle prove</b>
Sport di squadra	<b>Volley,Basket, Calcio,Floorball, Giochi con la palla non convenzionali</b>	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