

Premessa al programma di scienze motorie e sportive della classe 5 F
anno scolastico 2018/19
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 F, nella quale insegno da questo anno scolastico , è composta da 3 ragazze e 17 ragazzi.
Il clima di classe è sempre stato sereno e aperto, il comportamento corretto ed educato.
Gli studenti hanno sempre collaborato, dimostrando disponibilità e impegno verso tutte le attività motorie e sportive proposte.
Un gruppo di allievi ha evidenziato ottime capacità e competenze sportivo-motorie.
La frequenza di alcuni studenti è stata purtroppo discontinua e questo li ha penalizzati nel raggiungimento di alcuni obiettivi.
Il giudizio medio della classe è buono.

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019 classe 5 F

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5 F	Informatica e telecomunicazioni		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 (gesto tecnico, competenza specifica acquisita, difficoltà e precisione dell'esecuzione)</p> <p>50/100 per la partecipazione, l'impegno, la collaborazione, l'assiduità della frequenza</p>	da 15 a 60 min. per lezi., 6 lezioni circa	<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.) ❑ Atletica leggera 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				8 lezioni circa	
						4 lez. nuoto	

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019 classe 5 F

Prof.ssa		Docente di		Classe	Indirizzo		Ore settimanali
Carla Perselli		Scienze motorie e sportive		5 F	Informatica e telecomunicazioni		2
Moduli	Contenuti	Obiettivi	Metodi	Spazi e mezzi utilizzati	Criteri di valutazione	Tempi	Tipologia delle prove
Sport di squadra	Volley,Basket, Calcio,Floorball, Ultimate, Tag-rugby	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 2018