

**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"> <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 con distanze 1500-1800mt.</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.	<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>	<p>da 15 a 60 min. per lezi., 6 lezioni circa</p> <p>8 lezioni circa</p> <p>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(2 lez.)</li> <li>❑ <b>Atletica leggera</b> 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 2018/2019 classe 5 F**

<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 F</b>	<b>Informatica e telecomunicazioni</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, Ultimate, Tag-rugby</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 2018