

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2017-2018

Programma quinto anno

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia : **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

OBIETTIVI

Gli obiettivi di apprendimento possono sintetizzarsi nei seguenti punti:

- percezione di se' e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive
- sport, le regole, il fair play
- salute, benessere, sicurezza e prevenzione
- relazione con l'ambiente naturale

Alla fine del percorso liceale lo studente.

- ha acquisito la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza
- ha consolidato i valori sociali dello sport e ha acquisito una buona preparazione motoria
- ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
- ha colto le implicazioni ed i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti

Nell'ambito di tali applicazioni , tenendo conto delle strutture e delle attrezzature a disposizione , i docenti hanno deciso di orientarsi su esercizi di sviluppo generale , di coordinazione, pre-atletici , stretching , educazione al ritmo, esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi respiratori e attività sportive in generale.

Il programma , riferito a quanto indicato nei programmi ministeriali , e' unico nella stesura generale per tutte le classi del primo biennio , ma gli esercizi saranno opportunamente variati e graduati a seconda del livello medio di capacità delle singole classi.

Il lavoro sarà organizzato in moduli di lavoro della durata di 3/4 lezioni ciascuno.

Ogni lezione comprenderà una parte di riscaldamento generale, una parte dedicata ad un argomento specifico e una parte dedicata al gioco.

VERIFICHE

La verifica dei contenuti teorici e pratici spiegati e svolti durante ogni lezione può avvenire in qualsiasi momento e a discrezione dell' insegnante.

Al termine di ogni argomento si effettueranno prove sulle attività svolte.

Nel corso dell'anno si effettueranno anche test scritti e orali.

VALUTAZIONE

La valutazione di fine quadrimestre si baserà invece sui seguenti criteri:

- esecuzione tecnica
- miglioramento evidenziato dal singolo rispetto al livello di partenza
- conoscenza del linguaggio specifico
- conoscenza delle regole dei giochi sportivi
- interesse , impegno, collaborazione e partecipazione

Gli alunni esonerati per periodi più o meno lunghi, vengono utilizzati in compiti di arbitraggio, stesura di referti o altro materiale necessario alla lezione e vengono valutati sull'impegno in queste mansioni e sulla parte teorica.

Alcuni moduli di lezione verranno svolti a classi aperte come da delibera del Collegio Docenti

ARGOMENTI DA PROPORRE:

- GIOCHI SPORTIVI: basket, volley, hitball .dodgeball, baseball. handball. calcio a 5.

Per tutti i moduli vengono proposti esercizi individuali, di squadra e il gioco.

- GRANDI E PICCOLI ATTREZZI: esercizi preparatori alla spalliera, alle parallele, alla trave, al quadro svedese, al cavallo e alla cavallina. Per i piccoli attrezzi si usano preferibilmente la funicella il cerchio e le palle mediche.

- ATLETICA LEGGERA: esercizi preatletici generali e specifici
corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli

Cenni sul Doping

In base alla disponibilità delle strutture, della richiesta degli studenti e dell'orario delle lezioni si potranno proporre le seguenti attività:

CANOA
ARRAMPICATA SPORTIVA
ESCURSIONI SUL TERRITORIO
RUGBY
NUOTO
TENNIS
GOLF
MEDITAZIONE E TAI CHI
FITNESS
TIRO CON L' ARCO
SOFTBALL
BADMINTON

Alcune delle attività sportive, nell'ambito del programma annuale delle Scienze Motorie, verranno svolte anche al di fuori dell' Istituto sempre accompagnati dal docente.