

# LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2019-2020

Programma I Biennio – PROF. CONEDERA SIMONE CLASSE: 1F

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

## Gli obiettivi di apprendimento possono sintetizzarsi nei seguenti punti:

- Conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità
- Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui
- Pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria
- Sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio sia nei compiti di giuria
- Praticare gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione delle situazioni problematiche
- Impegnarsi negli sport individuali abituandosi al confronto e all'assunzione di responsabilità personali
- Collaborare con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità
- Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti
- Adottare principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere
- Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato
- Rendere le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto per l'ambiente

## Competenze disciplinari (relative a ciascuna unità)

Saper eseguire esercizi a corpo libero o agli attrezzi per migliorare le capacità condizionali e coordinative. Saper affrontare le prove pratiche di vario tipo e sviluppare la socialità attraverso giochi di squadra.

## Competenze essenziali (relative a ciascuna unità)

Si definisce sufficiente una partecipazione ed un impegno adeguato, che permetta un miglioramento delle qualità motorie, dell'esecuzione tecnica del gesto o delle conoscenze teoriche. Dal punto di vista comportamentale si ritiene essenziale il saper ascoltare e rispettare gli altri, l'ambiente ed il materiale didattico. Per gli alunni esonerati si valuterà il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche, l'interesse dimostrato alle attività svolte in classe.

## Competenze trasversali

OBIETTIVI COMPORTAMENTALI (primo biennio)	Obiettivo essenziale Ascoltare e rispettare gli altri, l'ambiente ed il materiale didattico
	Obiettivo intermedio Socializzare con compagni e docenti partecipando al dialogo educativo
	Obiettivo superiore Partecipazione attiva e propositiva al lavoro della classe

## 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 potranno effettuare anche test scritti e orali.

## Valutazione

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

- esecuzione tecnica -
- conoscenza del linguaggio specifico
- conoscenza delle regole dei giochi sportivi
- interesse, impegno 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.

### **Argomenti da proporre**

**GIOCHI SPORTIVI:** basket, volley, hitball, dodgeball, handball, calcio a 5

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

### **GRANDI E PICCOLI ATTREZZI**

grandi attrezzi: esercizi preparatori alla spalliera, alla trave, alla scala orizzontale e alla cavallina.

piccoli attrezzi: tecnica e didattica della funicella e delle palle mediche.

**ATLETICA LEGGERA:** esercizi preatletici generali e specifici per il salto in lungo, la corsa veloce, la corsa di resistenza e la corsa ad ostacoli.

**NUOTO:** esercizi di acquaticità e galleggiamento, croul sul petto e sul dorso con esercizi per migliorare lo stile; rana impostazione degli arti inferiori e coordinazione con gli arti superiori.

Tutti gli spostamenti dalla scuola verso gli impianti utilizzati o per piccole escursioni sul territorio e viceversa avverranno sempre con l'accompagnamento dell'insegnante

### **Strumenti**

Gli strumenti che devono essere usati per lo svolgimento del programma sono:

palloni per i giochi sportivi, grandi attrezzi, piccoli attrezzi, attrezzi relativi all'atletica leggera, tappeti, tappetini, registratore. Qualora gli strumenti idonei allo svolgimento del programma non fossero disponibili nell'ambito scolastico, ci si potrà avvalere delle strutture sportive presenti sul territorio.

Le lezioni potranno anche essere svolte al di fuori della scuola, in ambiente naturale, a discrezione dell'insegnante.

### **Interventi nei progetti dell'anno**

Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi ed eventuali attività motorie da svolgersi in strutture esterne alla scuola, accompagnati dal docente, al fine di allargare il patrimonio di conoscenze e competenze sportive degli alunni. Partecipazione ai progetti scolastici (sport e territorio)

**Ivrea li 15 novembre 2019**

**L'insegnante Simone Conedera**