

# LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2019-2020

**Programma II Biennio – PROF. Laura Benedetto CLASSI: 3I**

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

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

Nello sviluppo del curriculum quinquennale si terrà conto della maturazione psico-fisica dello studente per approfondire e diversificare le diverse attività.

## **Secondo biennio**

Nel secondo biennio l'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

A questa età gli studenti, favoriti anche dalla completa maturazione delle aree cognitive frontali, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di essere attori di ogni esperienza corporea vissuta.

### **Competenze disciplinari** (relative a ciascuna unità)

Saper eseguire esercizi a corpo libero o agli attrezzi in sicurezza, per migliorare le capacità condizionali e coordinative.

Saper affrontare in sicurezza, le prove pratiche di vario tipo e sviluppare la socialità attraverso i 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. Nel secondo biennio, l'obiettivo relazionale essenziale sarà la partecipazione al dialogo educativo. Per gli alunni esonerati, anche solo temporaneamente, si valuterà il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche, l'interesse dimostrato alle attività svolte in classe.

### **Competenze trasversali**

OBIETTIVI COMPORAMENTALI (secondo biennio)	Obiettivo essenziale Partecipazione al dialogo educativo
	Obiettivo intermedio Partecipazione consapevole al dialogo educativo ed alla vita della scuola
	Obiettivo superiore Partecipazione propositiva al dialogo educativo e consapevolezza delle problematiche della scuola ed extrascolastiche

### **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, 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.

### **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 completo.

#### **- 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 Salto in alto, salto in lungo, lancio del disco, getto del peso, corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli.

Attività natatorie in piscina

Scherma

#### **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 e registratore.

Per gli alunni esonerati, anche solo temporaneamente, si valuterà l'interesse dimostrato alle attività svolte dalla classe, il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche.

Le attività proposte potranno subire variazioni ed essere sostituite o affiancate da altre con analoghe caratteristiche assecondando le esigenze educative e organizzative che si evidenzieranno.

Le lezioni potranno anche essere svolte al di fuori della scuola, in ambiente naturale e in piscina, su decisione dell'insegnante di scienze motorie.

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

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

Durante le ore curricolari è prevista la possibilità di intervento di personale tecnico e di esperti esterni, sempre in presenza dell'insegnante di scienze motorie, per attività per le quali è prevista la collaborazione con le società sportive del territorio o su tematiche volte all'acquisizione di sane abitudini di vita.

**Ivrea li 29 novembre 2019**

**L'insegnante**

**Laura Benedetto**