

# LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

**Programma classi quinte – Prof. Benedetto Laura CLASSE 5C**

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Gli obiettivi di apprendimento espressi in forma sintetica sono i seguenti :**

- 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.

## **Quinto anno**

La personalità dello studente verrà valorizzata tramite la diversificazione delle attività, tutte utili per scoprire e orientare le attitudini personali nell'ottica del pieno sviluppo delle potenzialità di ciascuno. In tal modo le scienze motorie potranno far acquisire allo studente abilità molteplici, trasferibili in qualunque altro contesto di vita. Ciò porterà all'acquisizione di corretti stili comportamentali che abbiano le loro radici nelle attività motorie sviluppate nell'arco del quinquennio in sinergia con l'educazione alla salute, all'affettività, all'ambiente e alla legalità.

## **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 e autonomia le prove pratiche di vario tipo e sviluppare e consolidare la socialità attraverso i giochi di squadra.

Conoscere il proprio corpo e come mantenerlo in salute

Essere consapevoli della propria alimentazione

## **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. Per gli alunni esonerati, anche solo temporaneamente, si valuterà il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche, l'interesse dimostrato alle attività svolte in palestra e in altri luoghi dedicati.

## **Competenze trasversali**

L'obiettivo primario è lo sviluppo psico-fisico dell'allievo e per ottenerlo bisogna stimolare le quattro sfere della personalità: intellettuale, sociale, emotiva e motoria.

Per la sfera intellettuale si cercherà di migliorare la comprensione delle situazioni-stimolo, la formulazione della risposta motoria, la percezione dello schema corporeo e per quanto riguarda l'apprendimento della lingua straniera (inglese) veicolata tramite la disciplina non linguistica saranno svolti dialoghi e spiegazioni delle attività da svolgere durante le singole lezioni in lingua inglese. Una parte rilevante del programma della D.N.L. avrà come argomento il doping con un approfondimento specifico svolto tramite la lettura e traduzione di un articolo di giornale

Sul piano motorio si cercherà di stimolare l'allievo al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative attraverso un percorso autonomo e consapevole.

Per quanto riguarda la socialità, l'affettività e il rispetto delle regole ogni occasione di gioco di squadra sarà un'opportunità per il confronto e il rispetto reciproco.

## **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 - 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 , handball, calcio a 5, rugby, football americano.

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, Per i piccolo attrezzi si usano preferibilmente la funicella, il cerchio e le palle mediche gli step, gli elastici.

**ATLETICA LEGGERA:** esercizi preatletici generali e specifici, salto in alto, lancio del disco, corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli.

Tiro con l'arco: avviamento alla disciplina.

Attività natatorie in piscina

Scherma

Golf

Arrampicata

### **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 musica.

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 o 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 lezioni curriculari è previsto l'intervento di personale tecnico e di esperti esterni, sempre in presenza del docente di scienze motorie e per discipline sportive per cui si preveda la collaborazione con le società sportive del territorio o su tematiche volte all'acquisizione di sane abitudini di vita.

**Ivrea li 30 novembre 2015**

**L'insegnante**

**Laura Benedetto**

