

	<p>LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p><b>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</b></p> </div>  <div style="text-align: center;">  <p><small>Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV</small></p> </div> </div> <p>UNIONE EUROPEA</p> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR</p> <p>Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338          sito web <a href="http://www.lsgramsci.it">http://www.lsgramsci.it</a> <a href="http://www.lsgramsci.gov.it">http://www.lsgramsci.gov.it</a>          e-mail <a href="mailto:tops01000g@istruzione.it">tops01000g@istruzione.it</a> <a href="mailto:tops01000g@pec.istruzione.it">tops01000g@pec.istruzione.it</a></p>	
---	--	---

Materia : **Discipline Sportive**

Docente : **Prof. Fabio MARCHI**

Libri di testo: **Il corpo e i suoi linguaggi; DEL NISTA PIERLUIGI / TASSELLI ANDREA; Ed. D'Anna**

Classe : **2T**

Anno Scolastico: **2017/2018**

### PROGRAMMA SVOLTO

#### TEST d'INGRESSO

Per valutare le capacità condizionali e coordinative: Resistenza aerobica (Test 2000m), Coordinazione e destrezza, velocità.

#### Potenziamento fisiologico

attività ed esercizi di rilassamento e allungamento muscolare ( stretching);  
 attività ed esercizi per il miglioramento della resistenza (generale e specifica);  
 meccanismo aerobico , attività di condizionamento aerobico e anaerobico;  
 attività ed esercizi per il miglioramento della velocità (ciclica, aciclica, resistenza alla velocità);  
 attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio- temporali differenti per il miglioramento dell'elasticità articolare;  
 attività ed esercizi per il miglioramento della forza (a carico naturale, di opposizione e resistenza);

#### Rielaborazione degli schemi motori

attività motorie e sportive tendenti a sviluppare le capacità coordinative:

- coordinazione riflessa (capacità di reagire velocemente a stimoli improvvisi)
- coordinazione automatica (capacità di compiere movimenti complessi anche in successione per periodi brevi)
- coordinazione volontaria (oculo-manuale, spazio-temporale etc.)

attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche;

attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati;

#### Conoscenza e pratica delle attività sportive, informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni

informazioni essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni

- assistenza durante l'esecuzione degli esercizi fisici
- riscaldamento muscolare
- adeguato ambiente in cui si opera

informazioni generali sulla teoria del movimento

organizzazione di giochi sportivi di squadra e presportivi:

**PARKOUR:** rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie, apprendimento di abilità tecniche,

**ORIENTEERING:** rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie, apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di gestione delle attività in collaborazione con istruttori federali

**ARRAMPICATA SPORTIVA:** Tecnica di progressione di salita, Boulder Speed e lead.

**SCHERMA:** Tecniche delle 4 armi. Storia della Scherma, storia del Circolo Schermistico di Ivrea. La spada, azioni di attacco e difesa

	<p>LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p><b>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</b></p> <p><b>pon</b> 2014-2020</p> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR</p> </div>  <div style="font-size: small;"> <p>Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV</p> </div> </div> <p>UNIONE EUROPEA</p> <p>Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338        sito web <a href="http://www.lsgramsci.it">http://www.lsgramsci.it</a> <a href="http://www.lsgramsci.gov.it">http://www.lsgramsci.gov.it</a>        e-mail <a href="mailto:tops01000g@istruzione.it">tops01000g@istruzione.it</a> <a href="mailto:tops01000g@pec.istruzione.it">tops01000g@pec.istruzione.it</a></p>	
---	---	---

**RUGBY:** rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio in collaborazione con istruttori federali.

**NUOTO:** Tecnica della nuotata a Stile libero, dorso e rana.

**ATTIVITA' DI SUBACQUA:** Tecniche di immersione con e senza bombole, prove in acqua;

**CANOA:** Tecnica della pagaia e prove in acqua.

**PALLAVOLO:** rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio in collaborazione con istruttori federali.

**BASKET:** rispetto di regole, orientamento del proprio corpo nello spazio con la palla (strutturazione spazio-temporale, lateralità, coordinazione neuro- motoria), caratteristiche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio.

**ATLETICA:** es. di preatletismo delle principali discipline.

**CALCETTO:** rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio

**ATTIVITA' DI WALKING:** In relazione allo svolgimento del PON **PON-FESR 10.8.1.A5-FESR PON-PU-2017-5 CUP : G76J17001300007**

Inoltre agli alunni sono state proposte le attività di HIT-BALL, PREACROBATICA, TENNISTAVOLO, KINBALL, partecipazione al Progetto TESTIMONE ai TESTIMONI.

### **Nozioni di teoria:**

Sulla base delle ultime indicazioni Ministeriali, il movimento e la gestualità assumono un significato più profondo e più ampio, i nostri movimenti i gesti abituali non sono solo sport, tecnica o lavoro ma anche espressione di emozioni, sentimenti e, soprattutto servono a comunicare con gli altri: il movimento è soprattutto *relazione*.

La cultura contemporanea sta sempre più affermando il valore della corporeità: Se questa attenzione verso il corpo può diventare per un adulto, sinonimo di maggiore salute, per un adolescente può rappresentare uno stimolo importante per costruire la propria identità personale a partire da una serena conoscenza del proprio corpo, con le sue caratteristiche e capacità.

Conoscendo le proprie qualità motorie, la propria postura e le proprie gestualità abituali, lo studente può controllare i propri movimenti, rafforzare la propria identità ed acquisire più sicurezza nelle relazioni con gli altri.

- L'archeologia del movimento (dall'Età Preistorica ai Romani, le Olimpiadi antiche e moderne).
- Sistema muscolare (tessuto muscolare striato e liscio, funzioni della muscolatura scheletrica, proprietà del muscolo, il sarcomero, meccanismi di contrazione muscolare, meccanismi energetici).
- Nozioni sulle attività sportive trattate

	<p style="text-align: center;"><b>LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <small>UNIONE EUROPEA</small> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</b></p>   <b>2014-2020</b> </div> <div style="text-align: center;">   <small>MIUR</small> </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">       Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca        Dipartimento per la Programmazione        Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale        Ufficio IV     </p> <p style="text-align: center; font-size: x-small; color: green;">       PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO - FESR     </p> <p style="text-align: center;">       Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338        sito web <a href="http://www.lsgramsci.it">http://www.lsgramsci.it</a>    <a href="http://www.lsgramsci.gov.it">http://www.lsgramsci.gov.it</a>        e-mail <a href="mailto:tops01000g@istruzione.it">tops01000g@istruzione.it</a>    <a href="mailto:tops01000g@pec.istruzione.it">tops01000g@pec.istruzione.it</a> </p>	
---	--	---

### **COMPETENZE e CAPACITA' RAGGIUNTE:**

Parte della classe ha dimostrato nelle ore di Discipline Sportive di aver consolidato gli schemi motori acquisiti nel corso del I anno del Liceo e buona parte degli studenti sono stati in grado di sviluppare capacità espressivo - motorie in relazione ai nuovi contenuti. L'impegno e la partecipazione sono stati quasi sempre costanti e ma inadeguati alle reali capacità degli alunni. Per quanto riguarda le abilità in ambito teorico, gli studenti presentano alcune difficoltà nell'espone in modo sufficientemente chiaro i concetti nelle esposizioni orali (si riscontrano alcune difficoltà nell'utilizzo di una adeguata terminologia tecnica). Il livello globale dello sviluppo formativo è discreto. In riferimento agli obiettivi educativi (rispetto delle regole, autocontrollo e rapporti con gli altri), non si sono notati dei miglioramenti rispetto ai primi mesi di scuola dagli studenti della classe e si rilevano diverse situazioni di disturbo.

IVREA li, 04.06.2018

Gli alunni

L' Insegnante di Discipline Sportive

Fabio MARCHI  
