

## LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

Programma 3T prof.IORIO

### PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia :**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** LIBRO di TESTO:L'A B C delle scienze motorie. Di G. Balboni ed altri. Ed. IL CAPITELLO

#### OBIETTIVI

Gli obiettivi di apprendimento si possono sintetizzarsi nei seguenti punti:

- percezione di sè 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

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.

Gli esercizi sono stati opportunamente variati e graduati a seconda del livello medio di capacità della classe.

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

Ogni lezione è stata svolta con una parte di riscaldamento generale, una parte dedicata ad un argomento specifico e una parte dedicata al gioco.

#### VERIFICHE

Al termine di ogni modulo si sono effettuate verifiche sulle attività svolte. Tali verifiche riguardano esclusivamente il gesto tecnico di esecuzione degli esercizi. E' stata svolta una verifica scritta sulla terminologia specifica

#### VALUTAZIONE

La valutazione di fine quadrimestre si è basata 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 e partecipazione

Gli alunni esonerati per periodi più o meno lunghi, sono stati impegnati in compiti di arbitraggio, stesura di referti o altro materiale necessario alla lezione e sono valutati sull'impegno in queste mansioni.

#### ARGOMENTI PROPOSTI:

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

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

- GRANDI E PICCOLI ATTREZZI: esercizi preparatori alla spalliera e al quadro svedese.

Per i piccoli attrezzi tecnica e didattica della funicella. Palla zavorrata.

ATLETICA LEGGERA:esercizi preatletici generali e specifici,corsa veloce,corsa di resistenza; ostacoli: pratica e teoria

ORIENTEERING:gara istituto.

NUOTO: esercizi e tecnica per i tre stili. Esercizi per il salvamento.

CANOA: pratica sul fiume.Teoria: regolamenti delle discipline fluviali. Organizzazione di grandi eventi sportivi dal punto di vista del Marketing e della gestione dei Team.

PROGETTO TESTIMONE TESTIMONI campo sportivo PISTONI