

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

Programma 4S 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 sintetizzare nei seguenti punti:

- percezione di sé 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. È 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, calcio a 5.

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

- GRANDI E PICCOLI ATTREZZI: esercizi preparatori e specifici alla scala orizzontale. : Esercizi preparatori e specifici per le parallele asimmetriche. Tecnica e didattica della funicella. Palla zavorrata.

ATLETICA LEGGERA: esercizi preatletici generali e specifici, corsa veloce, corsa di resistenza. Ostacoli.

FITNESS: pratica e teoria delle diverse metodologie.

AUTODIFESA: primi approcci.

CANOA: psicologia dello sport e centro federale slalom Ivrea. Organizzazione di grandi eventi dal punto di vista del Marketing e della gestione dei team.

PROGETTO TESTIMONE TESTIMONI campo sportivo PISTONI: torneo di calcio per le scuole medie.

