

LICEO SCIENTIFICO "A.GRAMSCI" DI IVREA

PROGRAMMA 1S PROF.SSA DIANI

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia: DISCIPLINE MOTORIE

OBIETTIVI

Si possono sintetizzare nei seguenti punti:

- orientarsi autonomamente e consapevolmente nel campo delle pratiche sportive
- conoscere i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e della prevenzione degli infortuni
- acquisire i fondamenti delle teorie di allenamento tecnico –pratico negli sport praticati

COMPETENZE

- Acquisire la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate
- Essere in grado di svolgere compiti di arbitraggio-giuria e organizzazione di tornei e gare scolastiche

ORGANIZZAZIONE ANNUALE DELLA DISCIPLINA

SETT/OTT/NOV RUGBY

Al termine del modulo verifica sui fondamentali e verifica teorica(regolamento)

DIC/GENN PALLAVOLOO

Al termine del modulo verifica tecnica sui fondamentali palleggio/bagher e battuta e verifica scritta su regole e didattica

FEBB/MARZO NUOTO

Al termine del modulo verifica della nuotata stile/dorso e esercizi propedeutici per i due stili

APRILE/MAGGIO SCHERMA

Al termine verifica scritta sulle regole principali della scherma

ATTIVITA EXTRA

Lezione teoria di scherma ,in occasione della Manifestazione Regionale di Scherma(Camp.Reg.Under 14)

Progetto Testimone ai testimoni i:supporto agli istruttori nelle lezioni con scuole primarie e dell'infanzia

Giornata Conclusiva progetto scuola-Rugby

Settimana stage presso Ivrea Canoa in occasione della Prima Gara di Coppa del Mondo

Lezione di Primo Soccorso /Progetto Fitness a scuola(partecipazione volontaria)

