

## LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

Programma 3 A PROF.SSA DIANI

### PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE    materia :SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

#### OBIETTIVI

Gli obiettivi di apprendimento possono sintetizzarsi 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

Dopo avere verificato il livello di apprendimento conseguito nel corso del primo ciclo dell'istruzione si è strutturato un percorso didattico atto a colmare eventuali lacune nella formazione di base, ma anche finalizzato a valorizzare le potenzialità di ogni studente

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.

Il programma, riferito a quanto indicato nei programmi ministeriali, è unico nella stesura generale per tutte le classi del primo biennio, ma 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 basa 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, hitball, 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,. Per i piccoli attrezzi tecnica e didattica della funicella.

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

PROGETTO TESTIMONE TESTIMONI campo sportivo PISTONI(ALTERNANZA  
SCUOLA-LAVORO)  
PARKOUR  
ARRAMPICATA SPORTIVA  
RUGBY  
AIKIDO