

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

Programma 4A prof. DIANI

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia :SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

OBIETTIVI

Gli obiettivi di apprendimento possono sintetizzarsi nei seguenti punti:

- percezione di se' 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

L'azione di consolidamento e di sviluppo delle conoscenze e delle abilità degli studenti è proseguito al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

Gli studenti, favoriti anche dalla quasi completa maturazione delle aree cognitive, acquisiranno una sempre più ampia capacità di lavorare con senso critico e creativo, con la consapevolezza di percepire ed essere sempre più protagonisti di ogni esperienza corporea vissuta.

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 , e' 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 delle singole classi.

Il lavoro è stato organizzato in moduli di lavoro 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.

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 stati valutati sull'impegno in queste mansioni.

ARGOMENTI PROPOSTI:

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

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

- GRANDI E PICCOLI ATTREZZI: esercizi preparatori alla spalliera e al quadro svedese, tecnica e didattica della funicella,scala orizzontale e palco di salita.

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

ELEMENTI DI FITNESS:fitness funzionale-percorsi con grandi e piccoli attrezzi

NUOTO

GIORNATA SPORTIVA: progetto TESTIMONE AI TESTIMONI

Alcune delle attività sportive, nell'ambito del programma annuale delle Scienze Motorie,
sono state svolte al di fuori dell' Istituto accompagnati dal docente.