

## LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2018-2019

**Programma II Biennio – PROF.ssa IORIO OLIMPIA CLASSE: 4S**

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

### **Gli obiettivi di apprendimento possono sintetizzarsi nei seguenti punti:**

- La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permettendo agli studenti di realizzare movimenti complessi
- Conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici.
- Saper valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.
- Sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta.
- Maggior coinvolgimento in ambito sportivo, partecipazione e organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive o attività espressive.
- Cooperare in equipe, utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.
- Osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.
- Praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.
- Saper prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.
- Saprà adottare comportamenti idonei a pervenire infortuni nelle diverse attività, nel rispetto della propria ed altrui incolumità
- Conoscere le informazioni relative all'intervento di primo soccorso.
- Sviluppare un rapporto verso la natura attraverso attività che permettano esperienze motorie ed organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate, sia individualmente che di gruppo.
- Saper affrontare l'attività motoria e sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.

### **Competenze disciplinari** (relative a ciascuna unità)

Saper eseguire esercizi a corpo libero o agli attrezzi in sicurezza, per migliorare le capacità condizionali e coordinative.

Saper affrontare in sicurezza, le prove pratiche di vario tipo e sviluppare la socialità attraverso i giochi di squadra.

### **Competenze essenziali** (relative a ciascuna unità)

Si definisce sufficiente una partecipazione ed un impegno adeguato, che permetta un miglioramento delle qualità motorie, dell'esecuzione tecnica del gesto o delle conoscenze teoriche. Nel secondo biennio, obiettivo relazionale essenziale sarà la partecipazione al dialogo educativo. Per gli alunni esonerati, anche solo temporaneamente, si valuterà il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche, l'interesse dimostrato alle attività svolte in classe.

### **Competenze trasversali**

OBIETTIVI COMPORIMENTALI (secondo biennio)	Obiettivo essenziale Partecipazione al dialogo educativo
	Obiettivo intermedio Partecipazione consapevole al dialogo educativo ed alla vita della scuola
	Obiettivo superiore Partecipazione propositiva al dialogo educativo e consapevolezza delle problematiche della scuola ed extrascolastiche

**Verifiche**

La verifica dei contenuti teorici e pratici spiegati e svolti durante ogni lezione può avvenire in qualsiasi momento e a discrezione dell'insegnante. Al termine di ogni argomento si effettueranno prove sulle attività svolte. Nel corso dell'anno si potranno effettuare anche test scritti e orali.

### **Valutazione**

La valutazione di fine quadrimestre si baserà invece sui seguenti criteri: - esecuzione tecnica - conoscenza del linguaggio specifico - conoscenza delle regole dei giochi sportivi - interesse, impegno, collaborazione e partecipazione. Gli alunni esonerati per periodi più o meno lunghi, vengono utilizzati in compiti di arbitraggio, stesura di referti o altro materiale necessario alla lezione e vengono valutati sull'impegno in queste mansioni e sulla parte teorica.

### **Argomenti da proporre:**

#### **GIOCHI SPORTIVI:**

basket, volley, hitball. Dodgeball, handball, calcio a 5, rugby.

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

#### **GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:**

esercizi preparatori alla spalliera, alle parallele, alla trave, al quadro svedese, alla scala orizzontale e alla cavallina. Per i piccoli attrezzi si usano funicella, cerchio, palle mediche, elastici, swissball.

**ATLETICA LEGGERA:** esercizi preatletici generali e specifici; alto in alto, salto in lungo, getto del peso, corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli.

**CANOA :** seguito delle lezioni sul fiume con la collaborazione dell'ICC

Ripasso teorico della posizione nel kayak e del gesto della pagaiata. Approfondimento della manovra di avanzamento e delle rotazioni di base. Ripasso pratico delle manovre di avanzamento, rotazione ed uso degli arti inferiori. Ripasso e approfondimento all'uso corretto dei fianchi e della canoa slalom e prove su acqua mossa. Breve introduzione alla manovra del ribaltamento con rimozioni del paraspruzzi. Cenni sull'eskimo.

**NUOTO:** ripasso esercizi di acquaticità e galleggiamento, ripasso croul sul petto, sul dorso e rana. Tuffi a pennello, di testa e di partenza. Ripasso nuotosalvamento. Prove apnea e sub con istruttori.

Tutti gli spostamenti dalla scuola verso gli impianti utilizzati o per piccole escursioni sul territorio e viceversa avverranno sempre con l'accompagnamento dell'insegnante

### **Strumenti**

Gli strumenti che devono essere usati per lo svolgimento del programma sono:

palloni per i giochi sportivi, grandi attrezzi, piccoli attrezzi, attrezzi relativi all'atletica leggera, tappeti, tappetini, registratore etc.

Per gli alunni esonerati, anche solo temporaneamente, si valuterà l'interesse dimostrato alle attività svolte dalla classe, il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche.

Le attività proposte potranno subire variazioni ed essere sostituite o affiancate da altre con analoghe caratteristiche assecondando le esigenze educative e organizzative che si evidenzieranno.

Le lezioni potranno anche essere svolte al di fuori della scuola, in ambiente naturale, su decisione dell'insegnante di scienze motorie.

### **Interventi nei progetti dell'anno**

Partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi ed eventuali attività motorie da svolgersi in strutture esterne alla scuola, sempre accompagnati dal docente, al fine di allargare il patrimonio di conoscenze e competenze sportive degli alunni. Adesione al progetto "sport e territorio".

Durante le ore curricolari è prevista la possibilità di intervento di personale tecnico e di esperti esterni, sempre in presenza dell'insegnante di scienze motorie, per attività per le quali è prevista la collaborazione con le società sportive del territorio o su tematiche volte all'acquisizione di sane abitudini di vita.

**Ivrea li 20 novembre 2018**

**L'insegnante Olimpia Iorio**