

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

Programma I Biennio Liceo Sportivo Discipline Sportive

Prof.ssa Diani

Classi 1S-2S

## OBIETTIVI

- controllo del movimento e del gesto sportivo
- affinamento delle condotte motorie
- acquisizione di responsabilità, abitudine al confronto, risoluzione di problematiche tramite la pratica di sport di squadra e individuali
- conoscenza dei principi di igiene dello sport, della sicurezza personale a casa e negli spazi aperti (ed. stradale)
- conoscenza della fisiologia dell'esercizio fisico e della prevenzione dei traumi sportivi
- miglioramento del rapporto con l'ambiente
- sapersi orientare in contesti e ambienti diversificati
- acquisizione dei fondamenti delle teorie tecnico-pratiche degli sport praticati

## COMPETENZE

- acquisire la padronanza motoria e le abilità specifiche delle attività e delle discipline sportive praticate
- essere in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio e organizzazione dei tornei scolastici

## ATTIVITÀ PROPOSTE

- test d'ingresso sulle capacità motorie
- condizionamento organico e potenziamento fisiologico
- esercizi pre-atletici generali e specifici, corsa di resistenza, corsa veloce, corsa ad ostacoli
- sport di squadra (basket e calcetto): fondamentali individuali

-avviamento alla canoa(inizio di un percorso didattico che accompagnerà i ragazzi nel corso del quinquennio in collaborazione con l'Ivrea Canoa Club)

-Orienteering ( quattro lezioni con i tecnici della FISO)

-Teoria e pratica dei seguenti sport con intervento di esperti esterni: rugby,nuoto,scherma e pallavolo

Ad ogni disciplina verranno dedicati cicli della durata di 7/8 lezioni

-3 lezioni corso mini allenatori rugby

-corso di Primo Soccorso

## VERIFICHE E VALUTAZIONE

I contenuti teorici e pratici verranno costantemente verificati,tramite prove pratiche,scritte e orali.

La valutazione di fine quadrimestre e di fine anno terrà conto dei seguenti elementi:

-esecuzione tecnica

-conoscenza del linguaggio specifico

-conoscenza delle regole dei giochi sportivi

-interesse impegno e collaborazione con compagni e docente.