

## LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2017-2018

Programma II Biennio

### 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 proseguirà al fine di migliorare la loro formazione motoria e sportiva.

Gli studenti, favoriti anche dalla quasi completa maturazione delle aree cognitive frontali, 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 saranno opportunamente variati e graduati a seconda del livello medio di capacità delle singole classi.

Il lavoro sarà organizzato in moduli di lavoro della durata di 3/4 lezioni ciascuno.

Ogni lezione comprenderà una parte di riscaldamento generale, una parte dedicata ad un argomento specifico e una parte dedicata al gioco.

#### 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 effettueranno anche test scritti e orali.

#### VALUTAZIONE

La valutazione di fine quadrimestre si baserà invece 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, 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 ,baseball. handball.calcio a 5.

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, al cavallo e alla cavallina. Per i piccolo attrezzi si usano preferibilmente la funicella il cerchio e le palle mediche.

ATLETICA LEGGERA: esercizi preatletici generali e specifici

Salto in alto, lancio del disco, corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli

In base alla disponibilità delle strutture, della richiesta degli studenti e dell'orario delle lezioni si potranno proporre le seguenti attività:

#### PROGETTO TESTIMONE AI TESTIMONI

CANOA

ARRAMPICATA SPORTIVA

ESCURSIONI SUL TERRITORIO

RUGBY

NUOTO

TENNIS

GOLF

SCHERMA

FITNESS

SOFTBALL

BADMINTON

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

Alcuni moduli di lezione verranno svolti a classi aperte come da delibera del Collegio Docenti

.