



Materia : Discipline Sportive

Docente : Prof. Fabio MARCHI

Libri di testo: Il corpo e i suoi linguaggi; DEL NISTA PIERLUIGI / TASSELLI ANDREA; Ed. D'Anna

Classe : 1T

Anno Scolastico: 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO

TEST d'INGRESSO

Per valutare le capacità condizionali e coordinative: Resistenza aerobica (Test 2000m), Coordinazione e destrezza, velocità.

Potenziamento fisiologico

attività ed esercizi di rilassamento e allungamento muscolare (stretching);
 attività ed esercizi per il miglioramento della resistenza (generale e specifica);
 meccanismo aerobico , attività di condizionamento aerobico e anaerobico;
 attività ed esercizi per il miglioramento della velocità (ciclica, aciclica, resistenza alla velocità);
 attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, ritmo, in situazioni spazio- temporali differenti per il miglioramento dell'elasticità articolare;
 attività ed esercizi per il miglioramento della forza (a carico naturale, di opposizione e resistenza);

Rielaborazione degli schemi motori

attività motorie e sportive tendenti a sviluppare le capacità coordinative:

- coordinazione riflessa (capacità di reagire velocemente a stimoli improvvisi)
- coordinazione automatica (capacità di compiere movimenti complessi anche in successione per periodi brevi)
- coordinazione volontaria (oculo-manuale, spazio-temporale etc.)

attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche;

attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi codificati e non codificati;

Conoscenza e pratica delle attività sportive, informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni

informazioni essenziali sulle norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni

- assistenza durante l'esecuzione degli esercizi fisici
- riscaldamento muscolare
- adeguato ambiente in cui si opera

informazioni generali sulla teoria del movimento

organizzazione di giochi sportivi di squadra e presportivi:

PARKOUR: rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie, apprendimento di abilità tecniche

ORIENTEERING: rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie, apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di gestione delle attività in collaborazione con istruttori federali

ARRAMPICATA SPORTIVA: Tecnica di progressione di salita, Boulder Speed e lead.

SCHERMA: Tecniche delle 4 armi. Storia della Scherma, storia del Circolo Schermistico di Ivrea. La spada, azioni di attacco e difesa

	<p>LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>FONDI STRUTTURALI EUROPEI</p> <p>pon 2014-2020</p> <p>PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR</p> </div>  <div style="font-size: small;"> <p>Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV</p> </div> </div> <p>UNIONE EUROPEA</p> <p>Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338 sito web http://www.lsgramsci.it http://www.lsgramsci.gov.it e-mail tops01000g@istruzione.it tops01000g@pec.istruzione.it</p>	
---	--	---

RUGBY: rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio in collaborazione con istruttori federali.

NUOTO: Tecnica della nuotata a Stile libero, dorso e rana.

ATTIVITA' DI SUBACQUA: Tecniche di immersione con e senza bombole, prove in acqua;

CANOA: Tecnica della pagaia e prove in acqua.

PALLAVOLO: rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio in collaborazione con istruttori federali.

BASKET: rispetto di regole, orientamento del proprio corpo nello spazio con la palla (strutturazione spazio-temporale, lateralità, coordinazione neuro- motoria), caratteristiche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio.

ATLETICA: es. di preatletismo delle principali discipline.

ATTIVITA' DI WALKING: In relazione allo svolgimento del PON **PON-FESR 10.8.1.A5-FESR PON-PU-2017-5 CUP : G76J17001300007**

CALCETTO: rispetto di regole, caratteristiche tecniche essenziali del gioco, sviluppo di capacità motorie (es. di ball-handling, es. di condizionamento e di coordinazione), apprendimento di abilità tecniche, affidamento a rotazione di compiti di arbitraggio

Inoltre agli alunni sono state proposte le attività di HIT-BALL, PREACROBATICA, TENNISTAVOLO, KINBALL, partecipazione al Progetto TESTIMONE ai TESTIMONI.

Nozioni di teoria:

Sulla base delle ultime indicazioni Ministeriali, il movimento e la gestualità assumono un significato più profondo e più ampio, i nostri movimenti i gesti abituali non sono solo sport, tecnica o lavoro ma anche espressione di emozioni, sentimenti e, soprattutto servono a comunicare con gli altri: il movimento è soprattutto *relazione*.

La cultura contemporanea sta sempre più affermando il valore della corporeità: Se questa attenzione verso il corpo può diventare per un adulto, sinonimo di maggiore salute, per un adolescente può rappresentare uno stimolo importante per costruire la propria identità personale a partire da una serena conoscenza del proprio corpo, con le sue caratteristiche e capacità.

Conoscendo le proprie qualità motorie, la propria postura e le proprie gestualità abituali, lo studente può controllare i propri movimenti, rafforzare la propria identità ed acquisire più sicurezza nelle relazioni con gli altri.

- L'archeologia del movimento (dall'Età Preistorica ai Romani, le Olimpiadi antiche e moderne).
- Sistema muscolare (tessuto muscolare striato e liscio, funzioni della muscolatura scheletrica, proprietà del muscolo, il sarcomero, meccanismi di contrazione muscolare, meccanismi energetici).
- Nozioni sulle attività sportive trattate

	<p style="text-align: center;">LICEO SCIENTIFICO STATALE "A. GRAMSCI" IVREA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="316 152 446 257">  <small>UNIONE EUROPEA</small> </div> <div data-bbox="470 145 901 257"> <p style="text-align: center;">FONDI STRUTTURALI EUROPEI</p>  <p style="text-align: center;">2014-2020</p> </div> <div data-bbox="925 152 989 257">  <small>MIUR</small> </div> <div data-bbox="997 156 1197 224"> <small>Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca Dipartimento per la Programmazione Direzione Generale per interventi in materia di edilizia scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per l'istruzione e per l'innovazione digitale Ufficio IV</small> </div> </div> <p style="text-align: center; color: green;">PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR</p> <p style="text-align: center;">Via Alberton, 10A 10015 IVREA (TO) – Tel. 0125 424357 – 424742 Fax 0125 424338 sito web http://www.lsgramsci.it http://www.lsgramsci.gov.it e-mail tops01000g@istruzione.it tops01000g@pec.istruzione.it</p>	
---	---	---

COMPETENZE e CAPACITA' RAGGIUNTE:

Parte della classe ha dimostrato nelle ore di Discipline Sportive di aver consolidato gli schemi motori acquisiti nella scuola media di I grado e buona parte degli studenti sono stati in grado di sviluppare capacità espressivo - motorie in relazione ai nuovi contenuti. L'impegno e la partecipazione sono stati quasi sempre costanti e ma inadeguati alle reali capacità degli alunni. Per quanto riguarda le abilità in ambito teorico, gli studenti presentano alcune difficoltà nell'espone in modo sufficientemente chiaro i concetti nelle esposizioni orali (si riscontrano alcune difficoltà nell'utilizzo di una adeguata terminologia tecnica). Il livello globale dello sviluppo formativo è discreto. In riferimento agli obiettivi educativi (rispetto delle regole, autocontrollo e rapporti con gli altri), non si sono notati dei miglioramenti rispetto ai primi mesi di scuola dagli studenti della classe e si rilevano diverse situazioni problematiche e di disturbo.

IVREA lì, 04.06.2018

Gli alunni

L' Insegnante di Discipline Sportive

Fabio MARCHI
