

I.I.S. FARNESE - VETRALLA
PROGRAMMA SVOLTO
Liceo Scientifico Indirizzo Sportivo
CLASSE 3[^]G - 3[^]H – 4[^]G
A.S. 2022/2023

DISCIPLINE SPORTIVE

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Durante il secondo biennio lo studente deve acquisire e consolidare gli strumenti per orientare, in modo autonomo e consapevole, la propria pratica motoria e sportiva come stile di vita finalizzato al mantenimento della salute e del benessere psico-fisico e relazionale.

Nel corso dell'anno scolastico ha imparato a conoscere la letteratura scientifica e tecnica delle Scienze motorie e delle Discipline Sportive. Ha acquisito i principi fondamentali di igiene degli sport, della fisiologia dell'esercizio fisico e sportivo, e della prevenzione dei danni derivanti nella pratica agonistica nei diversi ambienti di competizione. Ha acquisito la padronanza motoria e le abilità specifiche delle discipline sportive praticate, e sa mettere in atto le adeguate strategie correttive degli errori di esecuzione. Ha imparato a conoscere i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizza le ricadute applicative.

CONTENUTI

I QUADRIMESTRE:

Testo Discipline Sportive

Capitoli 1, 2, 3, 4

- Cap. 4 Test e Valutazione :

- che cosa sono i test, Test di Cooper, test navetta, sargent test, test di forza.

Concetto di 1RM

- Strutturazione di un programma di allenamento della forza - Formula di Brzycki.

Allenamento in sala pesi: funzionamento delle macchine isotoniche, concetti base per eseguire gli esercizi fondamentali in modo corretto.

- Circuiti pratici sulle capacità motorie oggetto di studio teorico.

- Attività pratiche finalizzate al miglioramento degli schemi motori di base;

- Attività pratiche a gruppo ed individualizzate anche con l'utilizzo delle spalliere per migliorare le capacità motorie: mobilità articolare, destrezza, forza, resistenza, velocità.

- L'importanza del ritmo, educazione al ritmo, spiegazione del conteggio della musica e delle frasi musicali.

- Muoversi a ritmo: libera ideazione con elementi imposti di una combinazione su base musicale assegnata. Valutazioni per gruppi di lavoro.

- Sport di squadra: la Pallacanestro fondamentali di gioco con particolare riferimento al palleggio, al passaggio e al tiro.
- Sport individuali
- **Tennis**
- Introduzione al tennis: esercizi con la pallina legata all'elastico per palleggio in autonomia.
- **Atletica**
- Tecnica della corsa, biomeccanica delle fasi della corsa, lezione teorico-pratica.
- Primo approccio con esercizi propedeutici per il salto agli ostacoli.
- **Judo**
- **Sport Equestri**

II QUADRIMESTRE:

Testo Educare al movimento:

Studio del corpo umano in funzione dell'attività sportiva:

- **Apparato locomotore (scheletrico e muscolare)**
- **Meccanismi energetici (energetica muscolare dell'esercizio fisico)**
- **Apparato respiratorio ed esercizio fisico;** conoscenza anatomica e parametri di valutazione.
- **Apparato cardio circolatorio ed esercizio fisico;** conoscenza anatomica e parametri di valutazione
- **Sistema endocrino**
- **Sistema nervoso**
- **Le capacità motorie coordinative e condizionali**

Testo Discipline Sportive

- **Cap. 3 e Cap. 4 Teoria dell'allenamento**

Parametri dell'allenamento e della prestazione sportiva

- Cap. 5

Gli sport individuali:

- La ginnastica artistica e la ginnastica ritmica, federazione di appartenenza, nozioni storiche

Gli sport di squadra

- Pallavolo schemi di gioco e ruoli

La schiacciata e la battuta

Regole di gioco e falli dei principali sport di squadra Calcio a 5, Pallavolo, Pallamano, Pallacanestro.

- Consolidamento del Fair Play 10 regole

- Test di valutazione motoria.

Progetto Tokyo 2020 Equitazione e Judo teoria e pratica

Progetto Nuoto teoria e pratica

TORNEI DI CLASSE:

- Calcio a 5
- Pallavolo
- Elaborazione piani di lavoro con obiettivi imposti:

attivazione articolare, flessibilità, potenziamento fisiologico dei vari distretti muscolari.
TORNEI D'ISTITUTO.

CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le potenzialità del movimento del corpo , le posture corrette e le funzioni fisiologiche • Riconoscere il ritmo delle azioni . 	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere posizioni corrette • Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni semplici • Cogliere le differenze ritmiche nell'azione motoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale
<p>Conoscere gli schemi motori statici e dinamici.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le capacità motorie (senso-percettive, coordinative, condizionali). -Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di una risposta motoria efficace ed economica. • Realizzazione idonea ed efficace dell'azione motoria richiesta, mantenendo risposte adeguate in contesti semplici. 	<ul style="list-style-type: none"> • Padronanza degli schemi motori di base e dello schema corporeo
<p>Conoscere e praticare in modo corretto ed essenziale i principali giochi sportivi e sport interpretando al meglio la cultura sportiva . -Gioco, gioco-sport , sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trasferire e ricostruire tecniche, strategie, regole, adattandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi , di cui si dispone . • Cooperare in equipe utilizzando e valorizzando le propensioni e le attitudini individuali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco di squadra Pallavolo, Pallamano, Calcio a 5, Pallacanestro.
<p>4- Conoscere e applicare la prevenzione attiva e passiva negli ambienti sportivi e scolastici.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assumere comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra a scuola e negli spazi aperti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicurezza , prevenzione, primo soccorso e salute
<p>5- Conoscere il corpo umano e le sue funzioni essenziali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Esporre i contenuti studiati utilizzando il lessico specifico della disciplina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicate allo sport praticato

(SOGLIA DI SUFFICIENZA) COMPETENZE ABILITÀ CONOSCENZE

STRATEGIE DIDATTICHE

Metodologie didattiche	
Lezione frontale	x
Lezione dialogate	x
Attività laboratoriale	x
Lavoro di gruppo	x

Esercitazioni pratiche	x
Realizzazione di progetti	x
Strumenti didattici	
Libro di Testo: "Discipline Sportive"	x
Palestre Scolastiche	x
Strumenti informatici	x
Spazi esterni (area corsa campestre, camp calcetto)	x
PISCINA CURA DI VETRALLA	x
	x
	x
Verifiche	
Colloqui orali	x
Prove strutturate	x
Test interattivi	
Prove semi strutturate	x
Prove motorie	x
Ricerche individuali	x
Ricerche di gruppo	x

GRIGLIA di VALUTAZIONE

	Area relazionale Comportamentale	Area delle Conoscenze	Area delle Competenze
	Valenza 40 % Portare il materiale Puntualità Partecipazione attiva Rispetto delle regole del prossimo e delle strutture Disponibilità a collaborare Impegno	Valenza 30% Qualità e quantità delle conoscenze Terminologia Collegamenti interdisciplinari	Valenza 30 % Capacità coordinative generali e speciali Capacità condizionali Livello di padronanza dei gesti tecnici
Voto 4: Gravemente insufficiente	Gravi e costanti mancanze, Non partecipa alle attività proposte.	Le conoscenze sono nulle	Gravi difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.
Voto 5: Insufficiente	Partecipa alle attività proposte con superficialità e senza attenzione	Scarse ed imprecise conoscenze e risposte non del tutto adeguate	Difficoltà nel controllo e nell'esecuzione di semplici sequenze motorie.
Voto 6: Sufficiente	Lievi scorrettezze e impegno sufficiente	Conoscenze essenziali e superficiali.	Utilizza gli schemi motori in situazioni semplici con

			un sufficiente controllo della propria motricità e della tecnica nelle disciplina trattate
Voto 7: Discreto	Discreta diligenza, correttezza e partecipazione e impegno adeguati	Conoscenze adeguate e risposte pertinenti discretamente approfondite.	Esprime un buon livello tecnico Si muove in modo sicuro ed efficace. Ha buoni livelli di prestazione in tutte le proposte
Voto 8: Buono	Buona diligenza, e partecipazione motivata e collaborativa.	Buone conoscenze tecniche e motorie, buona capacità di individuare concetti e stabilire collegamenti	Obbiettivo superato in condizione di esecuzione combinata
Voto 9: Ottimo	Costante diligenza e correttezza. Partecipazione e impegno attivi e propositivi.	Conoscenze ampie ed approfondite. Risponde in modo pertinente . Sa stabilire collegamenti interdisciplinari	Applica tecniche di gioco in modo efficace, utilizza abilità motorie in modo corretto e personale, manifesta ottimi livelli di prestazione riferiti alle proprie capacità.
Voto 10: Eccellente	Completa e totale padronanza motoria, partecipazione e impegno eccellenti. Ruolo positivo e trainante all'interno del	Conoscenze complete e totali , capacità di rispondere approfonditamente e stabilire collegamenti	Obbiettivo superato anche in condizioni di esecuzione complessa in molteplici attività sportive anche agonistiche
	gruppo classe.	pluridisciplinari	

FORME di RECUPERO

Modalità del recupero curriculare	
Percorsi graduati per il recupero di abilità	x
Attività in palestra per gruppi di livello	x
Interrogazioni	X

MODALITA' di VALORIZZAZIONE delle ECCELLENZE

Valorizzazione

Attività in palestra per gruppi di livello
--

Partecipazione individuale a gare sportive sul territorio provinciale, regionale e nazionale.

OBIETTIVI MINIMI

Conoscenza sommaria degli argomenti teorici svolti.

Conoscenza pratica degli schemi motori di base e dello schema corporeo, esecuzione degli esercizi di riscaldamento con impegno e motivazione, conoscenza pratica e teorica dei fondamentali di gioco degli sport di squadra trattati, comportamento durante il gioco di squadra e Fair Play.

Partecipazione e interesse per i progetti svolti.

Test di valutazione motoria nel complesso sufficienti.

Data: 10/06/2023

Prof.ssa Rosanna Ripamonti