

Liceo "G.F. Porporato" di Pinerolo
Dipartimento Scienze Motorie e Sportive

Programma comune a.s. 2014'15
Triennio

QUALITA' MOTORIE DI BASE

FORZA, RESISTENZA, VELOCITA', MOBILITA', EQUILIBRIO, COORDINAZIONE
Ampliamento e perfezionamento del lavoro impostato nel biennio mirato a **rendere autonomi gli allievi nella cura della propria "forma fisica"**.

Uso corretto di piccoli carichi per il potenziamento muscolare

Esercizi di: scioltezza articolare, allungamento e potenziamento muscolare, agilità, equilibrio coordinazione

Tutte le lezioni contengono elementi legati a quest'area ma ne saranno svolte alcune in modo specifico.

Percorso di consapevolezza: sensibilizzazione all'ascolto e controllo del proprio corpo (respirazione, battiti, cardiaci, mobilizzazione colonna vertebrale, postura, tono muscolare: contrazioni isotoniche, isometriche, agoniste ed antagoniste, volontarie, involontarie, riflessi, automatismi, rilassamento e defaticamento)

Approfondimento della conoscenza teorica delle abilità motorie e loro applicazioni nella pratica fisico – sportiva, indicativamente nel 3° anno

Approfondimento delle conoscenze anatomiche: ossa, muscolatura, articolazioni, apparato cardio-circolatorio, pronto soccorso. Questo lavoro viene svolto in collaborazione con l'insegnante di scienze con particolare riferimento all'attività motoria nel 5° anno

Adozione testo "sullo Sport" di Del Nista, Parker, e Tasselli. Edizione G.D'Anna per favorire la comprensione teorica di argomenti specifici. Utilizzo schede a risposte multiple per la valutazione.

GIOCHI DI SQUADRA

Perfezionamento dei Fondamentali Individuali e di squadra: **Pallamano, Pallacanestro,**

Pallavolo, Hit ball, Calciotto, Partite e mini tornei Avviamento all'arbitraggio

Gli insegnanti si riservano di proporre tra i meno praticati se gli allievi sono interessati

Giochi diversi possono essere propedeutici ai primi

ATLETICA

Revisione delle specialità impostate nel biennio, recupero di quelle non perfezionate:

resistenza, salto in alto, salto in lungo, getto del peso, lancio del disco, ostacoli, velocità e staffetta
prove parallele per tutte le classi = **Corsa Campestre e Giornata d' Atletica**

ESPRESSIONE CORPOREA - GINNASTICA ARTISTICA

Analisi della Comunicazione: significato, modello emittente-ricevente, filtri e fattori di disturbo, aspetti, chiavi di lettura del corpo, linguaggio corporeo - dinamiche interpersonali –

Nell'ambito dei tre anni: utilizzo di tutti i grandi e piccoli attrezzi :

quadro svedese – spalliera - trave - cavallo - trampolino - pedane - pertiche – funi – scala orizzontale funicelle, cerchi, clavette, appoggi, nastri

A seconda della tipologia della classe saranno impostati didatticamente almeno due dei grandi attrezzi, ideato e perfezionato dagli allievi almeno uno tra:

lavori di gruppo / esercizi a corpo libero ed ai grandi attrezzi/ coreografie su base musicale

Per le classi del terzo anno delle Scienze Umane: Percorso Formativo: introduzione alla Psicomotricità e preparazione di quattro incontri con allievi della scuola elementare

Partecipazione ai Gruppi sportivi ed ai Tornei che saranno promossi nell'ambito del **Campionato d'Istituto per classi 2014'15**. In considerazione della riduzione delle risorse il Dipartimento ha deciso di privilegiare le attività d'Istituto, pertanto non si parteciperà alle gare della Rete Pinerolese né ai G.S. Studenteschi .

Saranno proposti **corsi brevi** in collaborazione con associazioni sportive operanti sul territorio e promosse **Attività all'aria aperta** volte alla socializzazione , al recupero del contatto con la natura, alla conoscenza del territorio: passeggiate storiche in Pinerolo e dintorni, escursioni sulle colline, **giornate sulla neve:** promozione ed avviamento alla pratica delle ciaspole, sci nordico e alpino, snowboard arrampicata sportiva , partecipazione a manifestazioni sportive, soggiorni montani, Orienteering .

Ogni insegnante ha la facoltà di organizzare il proprio piano di lavoro secondo le caratteristiche della classe, la turnazione nelle palestre, le richieste degli allievi ed arricchire con esperienze motorie diverse la programmazione comune. Ciò vale anche per la scelta degli approfondimenti teorici.