

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINE SPORTIVE

CLASSE 5ALS

DOCENTE VERNAGLIA LOMBARDI MARCELLA

LINEE GENERALI E COMPETENZE

Al termine del percorso liceale lo studente ha acquisito 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. Conosce la letteratura scientifica e tecnica delle scienze motorie e sportive. È in grado di suggerire mezzi, tecniche e strumenti idonei a favorire lo sviluppo della pratica ludico-motoria e sportiva, anche, in gruppi spontanei di coetanei. 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 le norme, organizzative e tecniche, che regolamentano le principali e più diffuse pratiche sportive; ha acquisito i fondamenti delle teorie di allenamento tecnico-pratico e di strategia competitiva nei diversi sport praticati nel ciclo scolastico. 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. Conosce i substrati teorici e metodologici che sottendono alle diverse classificazioni degli sport e ne utilizza le ricadute applicative. È in grado di svolgere compiti di giuria, arbitraggio ed organizzazione di tornei, gare e competizioni scolastiche, in diversi contesti ambientali. Gli studenti completando il quadro della conoscenza teorica degli sport più diffusi, saranno in grado di orientarsi nella produzione scientifica e tecnica delle scienze dello sport ed utilizzarla in modo pertinente. Avranno ampliato le competenze derivanti dalla molteplice pratica motoria e sportiva, dimostrando di saperne cogliere i significati per il successo formativo della persona e le relazioni con lo sviluppo sociale.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Attività motoria e sportiva per disabili e sport integrato -Modelli di Sport integrato.
- Sport individuali - Teoria e tecnica di almeno due altri sport «individuali» diversi da quelli del biennio precedente. Principi di teoria e metodologia dell'allenamento; arbitraggio e giuria.
- Aspetti e norme tecniche per la prevenzione dei danni della pratica.
- Sport combinati - Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati.
- Sport di squadra- Teoria e pratica di ulteriori sport di squadra, applicazione nei diversi ruoli; arbitraggio e giuria
- Strumenti e tecniche di apprendimento motorio. Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamenti.
- Principi di teoria e metodologia dell'allenamento

LA DOCENTE

Marcella Vernaglia Lombardi