



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

"GIOVANNI GIOLITTI"



I.T. TECNICO PER IL TURISMO

I.P. SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

Via Alassio, 20 - 10126 - TORINO Tel. 0116635203 - 0116963017

COD. MECC.: TOIS04200N C.F.: 80098950019

e-mail: tois04200n@istruzione.it pec: tois04200n@pec.istruzione.it

www.istitutogiolitti.edu.it

PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSI TERZE TECNICO TURISTICO

Libro di testo anno scolastico 2021-2022

Giuliani - AppSport Scienze Motorie e Sportive Cristian - Lucisano Editore

ISBN 978-88-89078-53-2 costo euro 15,90

COMPETENZE DISCIPLINARI

Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo

- **Conoscenze (sapere) individuate dal Dipartimento:**
 - Conoscere le caratteristiche del linguaggio corporeo
 - Riconoscere gli schemi motori di base elementari (correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, lanciare, ecc)
 - Consapevolezza delle proprie funzioni vitali e scoperta delle qualità fisiche individuali
 - Conoscere e riflettere sul concetto di salute e benessere personale
 - Conoscenza delle regole basilari dei principali sport di squadra e prime nozioni sui fondamentali individuali (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto,)
- **Abilità (saper fare) individuate dal Dipartimento:**
 - Utilizzare il linguaggio corporeo come possibilità di espressione personale
 - Padronanza degli aspetti tecnici elementari collegati al correre, saltare e lanciare.
 - Gestione della propria persona con atteggiamento responsabile e costruttivo, apprendimento del valore dell'aiuto reciproco e della collaborazione, obiettività e serietà .

OBIETTIVI MINIMI

Capacità di utilizzare il linguaggio corporeo come possibilità di espressione personale

Consapevolezza delle proprie funzioni vitali e delle qualità fisiche individuali

Conoscenza degli schemi motori di base elementari (correre, saltare, arrampicarsi, rotolare, lanciare

Capacità coordinative e condizionali rimodulate.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

"GIOVANNI GIOLITTI"



I.T. TECNICO PER IL TURISMO

I.P. SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

Via Alassio, 20 - 10126 - TORINO Tel. 0116635203 - 0116963017

COD. MECC.: TOIS04200N C.F.: 80098950019

e-mail: tois04200n@istruzione.it pec: tois04200n@pec.istruzione.it

www.istitutogiolitti.edu.it

CONTENUTI SPECIFICI DELLE CLASSI TERZE:

PRATICA

Conoscenza degli schemi motori di base

Principali regole dei giochi di squadra

Progetto della circoscrizione ginnastica formativa crossfit all'aperto.

Pattinaggio su ghiaccio.

TEORIA

Le capacità condizionali : Resistenza e Velocità

Il corpo umano: l'apparato cardiocircolatorio e l'apparato respiratorio

Principali elementi di Pronto soccorso

METODI E STRUMENTI

- Conoscere il movimento come strumento per realizzare l'autonomia dell'individuo
- Introdurre situazioni stimolo
- Analizzare il movimento come effetto di una azione corporea
- Proporre situazioni educative personalizzate
- Favorire gradualmente spazi di iniziativa autonoma e responsabile

Si farà uso di tabelle di valutazione dei test, riviste e testi a indirizzo medico-sportivo, libri di testo, materiale audio-visivo, materiale informatico .

VERIFICHE E VALUTAZIONI

La valutazione in educazione fisica, espressa in voti, risulta dall'analisi dei seguenti elementi:

- livello di partenza rilevato attraverso test motori d'ingresso;
- risultati conseguiti in relazione al lavoro svolto e al livello di partenza (comprensione, fissazione dei dati, organizzazione del lavoro, rielaborazione autonoma e critica degli argomenti svolti);
- impegno
- test scritti.

A causa della pandemia quest'anno il lavoro pratico sarà riferito prevalentemente all'attività in ambiente naturale se sarà possibile



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE
"GIOVANNI GIOLITTI"



I.T. TECNICO PER IL TURISMO
I.P. SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA

Via Alassio, 20 - 10126 - TORINO Tel. 0116635203 - 0116963017

COD. MECC.: TOIS04200N C.F.: 80098950019

e-mail: tois04200n@istruzione.it pec: tois04200n@pec.istruzione.it

www.istitutogiolitti.edu.it

svolgerla diversamente il lavoro sarà prevalentemente teorico, con
continui riferimenti agli aspetti pratici della disciplina
regolamenti dei giochi
capacità condizionali e coordinative.

Torino 15-11-2021