

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

Programma I Biennio – PROF. Paola Mariscotti CLASSE: 1G.

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

PIANO DI LAVORO DISCIPLINARE materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.
 - Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
 - Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
 - Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo
 - Equilibrio statico e dinamico.
 - Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
 - Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
- Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale.
 - Esercizi sulla collaborazione e fiducia in se stessi e nel prossimo

Teoria: Cenni riassuntivi sull'apparato locomotore: posizioni, atteggiamenti e movimenti

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, hitball, rugby, calcio a 5, ping pong, volano
- Attività di arbitraggio negli sport di squadra.
- Acrosport, ballhandling
- .Atletica leggera: la partenza dai blocchi, il getto del peso

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Esposizione, lettura e commento del regolamento di scienze motorie. Puntualizzazione sull'utilizzo degli attrezzi della palestra in particolare modo su come montare e smontare la rete di pallavolo.

- Attività motoria e benessere: influenza sull'apparato respiratorio. I principali adattamenti legati alla pratica sportiva, la ventilazione durante l'esercizio fisico.

PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI STUDENTESCHI DI ATLETICA

VALUTAZIONE

La valutazione verrà data tenendo conto della griglia di suddivisione del voto di scienze motorie

Ivrea li 03/06/2016

L'insegnante Paola Mariscotti