

LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

Programma II Biennio – PROF. Paola Mariscotti CLASSI: 4M.

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 (funicella)
 - 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

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, hitball, rugby, calcio a 5, ping pong, volano
- Arrmpicata sportiva, acrosport, ballhandling, dogball
- .Atletica leggera: il getto del peso

Teoria: L'atletica leggera: il campo d'atletica, le corse, i salti e i lanci

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Esposizione, lettura e commento del regolamento di scienze motorie. Puntualizzazione sull'utilizzo degli attrezzi della palestra in particolar 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.

RELAZIONE CON L' AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

- Canoa

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