

## LICEO SCIENTIFICO "GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2015-2016

**Programma I Biennio – PROF. Paola Mariscotti CLASSE: 1A**

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

**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.
- Parkour, 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 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**

- uscita al parco della polveriera

## **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