



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2017-2018

Classe: 5Q

Docente: Mariscotti Paola

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

ATTIVITA' PRATICA:

MODULO 1

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

Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva

- Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per migliorare le capacità coordinative e condizionali. Percorsi di destrezza, acrosport
- Test motori sulle capacità coordinative e condizionali: Test di Leger, test dell'esagono, sargent test, palla medica, test di atletica leggera

MODULO 2

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.

- Giochi sportivi di squadra: hitball, pallavolo, unihockey, tennis, kinball, ultimate. I giochi ove necessario sono stati adattati per spazi e numero di giocatori
- Atletica: 100 metri, salto in alto, getto del peso
- Giochi sulla fiducia e la ricerca del leader

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI:

- Regolamento tecnico e tattica di gioco degli sport praticati ed in particolar modo:
 - Unihockey
 - Hitball



I.I.S. "G. CENA"

- Ultimate
Di ogni disciplina sportiva e' stato approfondito:
 - Tipologia di gioco, storia ed organizzazione
 - Il contesto: l'area di gioco e le regole
 - Aspetti funzionali e relazionali: i fondamentali, i ruoli e le competenze in gioco
- Le componenti attive dell'apparato locomotore: il sistema muscolare
 - dalle fonti energetiche all'energia muscolare
- Esprimersi attraverso il movimento
 - Lo sviluppo psicomotorio: l'apprendimento motorio e lo schema corporeo
 - La classificazione dei movimenti: caratteristiche dei movimenti riflessi, volontari e automatici
 - Dagli schemi motori elementari alle abilita' motorie specifiche
- L'arte della comunicazione (con il corpo)
 - linguaggio sociale: la postura, la gestualita', lo sguardo e le espressioni del volto, la prossemica, la comunicazione paralinguistica
 - il movimento come linguaggio espressivo

Ivrea, 6 giugno 2018