



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2016-2017

Classe: 1T TUR

Docente: ALDA PATRIZIA BIAVA

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Allo scopo di individuare le competenze è stata opportuna l'effettuazione di prove attitudinali con test motori, al fine di conoscere, misurare e valutare il vissuto motorio di ogni alunno.

Modulo 1 PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO

•Conoscenze

Conoscere le potenzialità del movimento del corpo e riconoscere le proprie potenzialità

•Capacità

Mettere in atto gli adattamenti necessari riferiti ad un'attività motoria abituale, utilizzando differenti informazioni in contesti differenti.

•Competenze

Elaborare risposte motorie efficaci e personali in situazioni complesse. Collaborare all'organizzazione di percorsi motori e giochi sportivi, auto valutarsi.

Modulo 2 GIOCO E SPORT ASPETTI RELAZIONALI

•Conoscenze

Conoscere gli aspetti essenziali degli sport individuali e di squadra e l'aspetto educativo e sociale dello sport

•Competenze

Trasferire e ricostruire tecniche, strategie e regole adottandole alle capacità, esigenze, spazi e tempi in cui si dispone. Cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le attitudini individuali e promuovendo un clima di inclusione

Argomenti svolti:

•Test motori per la valutazione delle capacità coordinative e condizionali

•Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative e condizionali (funicella, elastici, quadro svedese, spalliere)

•Giochi sportivi di squadra: dogball, pallavolo, pallacanestro e giochi presportivi sul calcetto

•Atletica: 60 - 80 -100 - 400 -1000 metri, salto in alto, getto del peso, impostazione corsa ad ostacoli

•Ball Handling, tecniche di rilassamento e di respirazione, walking ed attività di orienteering sul territorio (Giardini stadio della canoa, nuovo parco Gramsci)

•Teoria

All'interno del "progetto educazione alla salute":

-L'alimentazione nello sport e nella vita quotidiana, i valori energetici degli alimenti assunti ed il dispendio energetico quotidiano

-Il doping

Ivrea, 9 giugno 2017