



## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico: 2019-2020**

**Classe:1 R**

**Docente: Mariscotti Paola**

**Disciplina: scienze motorie**

### **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

- Test motori sulle capacità coordinative e condizionali. Test multipli: 1200 metri, mobilità', forza esplosiva arti inferiori, andature atletiche, la fune,
- Esercizi di stretching e di rinforzo muscolare
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico, singolarmente e a coppie
- Pattinaggio su ghiaccio
- Attività presso la palestra "La direzione del benessere"

### **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.

- Allenamento alla corsa di resistenza con attività di interval training e circuit training
- Giochi sportivi di squadra: unihockey, kinball, pallavolo, basket, calcetto
- Visione del film "Mc Farland"

### **MODULO 3**

#### **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti

- Camminate sul territorio
- Attività di arrampicata presso il parco avventura "La Turna" con il progetto d'accoglienza
- Orienteering
- Utilizzo di app specifiche per misurare per misurare tempi e distanze di attività aerobiche, bussola



Proposte di attività da eseguire durante il periodo della DAD

- Attività per migliorare la competenza "percezione di se" attraverso:
  - il rilevamento di parametri specifici fisiologici come la variazione del battito cardiaco in relazione all'attività motoria svolta e al numero dei passi eseguiti nella giornata
  - analisi e riflessioni sull'attività motoria scelta e svolta
- Esercizi di "core stability"
- Indicazioni e suggerimenti per affrontare al meglio sotto il profilo psicofisico il periodo della DAD dal punto di vista motorio, alimentare e della routine quotidiana con link di approfondimento
- Proposte di attività da eseguire autonomamente con esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi anche in forma di circuit training per migliorare l'attività aerobica, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare
- Utilizzo di app specifiche: pedometro, misurazione frequenza cardiaca, odometro, bolla elettronica

Ivrea, 10 giugno 2020