



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2019-2020

Classe: 2R

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, coordinazione
- Esercizi di stretching e di rinforzo muscolare
- Pattinaggio su ghiaccio
- Attività presso la palestra "La direzione del benessere"
- UdA "Il tempo"

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" e "never back down"

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

- Utilizzo di app specifiche per misurare per misurare tempi e distanze di attività aerobiche, bussola
- Camminate sul territorio
- Orienteering

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