



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
ALDO MORO



Liceo Scientifico

Liceo Linguistico

Istituto Tecnico

Via Gallo Pecca n. 4/6 - 10086 Rivarolo Canavese
Tel 0124 454511 - Cod. Fiscale 85502120018
E-mail: TOIS00400V@istruzione.it Url: www.istitutomoro.edu.it

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Anno Scolastico 2022/2023

Classe 5GS

Prof. Giovanni Alberto Monteu Cotto

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, 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. Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione, conoscenza 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.
- Teoria: La terminologia delle scienze motorie, assi e piani del corpo, regioni e zone del corpo, i movimenti fondamentali, gli schemi motori di base. .

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, tennis tavolo e Atletica Leggera.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
- Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Fondamentali norme di igiene personale per la cura della persona nello svolgimento dell'attività fisica e sportiva.
- La salute dinamica, i rischi della sedentarietà, i benefici dell'attività fisica.
- Attività motoria e benessere: influenza sul sistema scheletrico.

PARTECIPAZIONE AI TORNEI DI ISTITUTO

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2022-2023

Gli Alunni

Luca Rullo


Monte Coll. f. a.