

Programma
Anno scolastico: 2022 - 2023
Insegnante: Prof.ssa DANIELA CONTATO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 1H

OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA

- Presa di coscienza della corporeità nell'unità fondamentale della persona.
- Formazione di sane ed igieniche abitudini di vita e di tutela della salute.
- Svolgimento di esperienze formative di vita nella realtà sociale e conseguimento di abilità tecnico-sportive nel rispetto delle regole e del prossimo.

CONTENUTI

- Andature varie, corsa, balzi, saltelli ecc. in palestra e all'aperto.
 - Esercizi individuali, a coppie e in stretching, di coordinazione, posturali, in isometria, es. con piccoli attrezzi: (funicelle) di cultura fisica generale e nelle varie stazioni, di potenziamento e in circuito, condizionamento psico-fisico secondo il metodo Pilates.
 - Esercizio di coordinazione arti inferiori e superiori,
 - Corsa in salita su prato.
 - Corsa di velocità mt.30
 - Esercizi di capovolgimento della statica: sequenza delle capovolte: avanti indietro e a gambe divaricate.
 - Percorso a tempo con abilità miste.
 - Giochi didattici: palla prigioniera, uno contro tutti.
 - Giochi sportivi: Hit ball.
 - Pallavolo : Fondamentali – palleggio e bager.
 - Visione di alcuni film a carattere sportivo e formativo: “Cool running”, “Mio fratello rincorre i dinosauri”
 - Camminate ed esercizi in ambiente naturale: al parco naturale e sulla collina morenica.
- Argomenti teorici trattati: La salute dinamica e linguaggio specifico della materia.
Educazione Civica: Fair play.

Rivoli li, 15 giugno 2023

**L'insegnante
Prof.ssa Daniela Contato**

Rivoli/Sangano lì, giugno 2023

Gli studenti

L'insegnante

Prof.