

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <b>Programma</b>                            |
| <b>Anno scolastico: 2022 - 2023</b>         |
| <b>Insegnante: Prof.ssa DANIELA CONTATO</b> |
| <b>Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>  |
| <b>Classe: 1I</b>                           |

#### 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.**