

Programma
Anno scolastico: 2022 - 2023
Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 3H

Manuale in adozione : **PIÙ MOVIMENTO SLIM** : FIORINI GIANLUIGI, CORETTI STEFANO, BOCCHI SILVIA

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.
- ° Esercizi con le funicelle : analisi delle tipologie e valutazione della sequenza.
- Esercizi di capovolgimento della statica : Didattica della verticale – prima parte.
- Esercizi di potenziamento degli addominali : esercizi proposti dagli allievi.
- Esercizi specifici per il potenziamento degli arti inferiori e valutazione con test.(Sargent test).
- Giochi sportivi: Pallavolo, Tennis tavolo, Badminton. Ballo per Flash mob.
- ° corsa di resistenza mt.1000,
- Visione di alcuni film a carattere sportive e formativo: "Mio fratello rincorre i dinosauri", "Palle al balzo" e -
Camminate ed esercizi in ambiente naturale: al parco naturale e sulla collina morenica.
- Al campo: attività sull'equilibrio con la Slakline
- Partecipazione alla conferenza (in istituto) : Nutri il cervello.
- Argomenti teorici trattati:
- °L'apprendimento motorio
- Apparato cardiocircolatorio,
- °Pulsazioni e allenamento aerobico: piano di allenamento alla resistenza
- le capacità motorie: coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità' articolare e coordinazione: lavoro in piccoli gruppi per individuare gli esercizi idonei al miglioramento delle suddette capacità.
- Educazione Civica: °Corso di formazione sull'arbitraggio e valutazione.
- Uscita didattica: giornata cicloturistica a Torino.

Rivoli li, 15 giugno 2023

Manuale in adozione:

Rivoli/Sangano li, giugno 2023

Gli studenti

L'insegnante

Prof.