

<b>Programma</b>
<b>Anno scolastico: 2022 - 2023</b>
<b>Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO</b>
<b>Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe: 3I</b>

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 e importanza del ruolo dell'assistente.
- °Esercizi con l'utilizzo di banchi e sedie,
- ° Tecnica di getto del peso,
- ° Prova della forza degli addominali : PLANK
- 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: " Coach Carter" "The Truman show", Video relativo alle capacità condizionali, "Il giardino dei Finzi Contini", "Le nuotatrici"
  - Camminate ed esercizi in ambiente naturale: al parco naturale e sulla collina morenica.
- Argomenti teorici trattati:
  - °L'apprendimento motorio e le capacità condizionali.

**Educazione Civica:** Corso di formazione sull'arbitraggio .

Rivoli li, 15 giugno 2023

**Prof.ssa Daniela Contato**

