

## **A. PROGRAMMA - A. S. 2022 / 2023**

<b>PROFESSORE</b>	<b>PLOS JACOPO</b>
<b>CLASSE</b>	<b>4<sup>As</sup></b>
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>MANUALE</b>	<b>MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET</b>

### **OBBIETTIVI DELLA DISCIPLINA**

- ☐ Presa di conoscenza 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. Giochi ludici e propedeutici.
- ✓ Esercizi individuali e coppie di coordinazione, posturali e stretching; esercizi con piccoli attrezzi, di potenziamento muscolare e condizionamento psico-fisico secondo il metodo Pilates.
- ✓ Esercizio con piccoli attrezzi: la funicella. Didattica e prove degli elementi di collegamento più complessi.
- ✓ Pallavolo: esercizi sulla battuta e sul palleggio
- ✓ Tennis: Visione del film "Una famiglia vincente", approfondimento delle regole e dei principali tornei internazionali.
- ✓ Atletica: corsa di resistenza e di velocità, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ Camminate in ambienti naturali.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 10/06/2023

I rappresentanti di classe

L'insegnante  
Prof. Jacopo PLOS