

A. PROGRAMMA - A. S. 2021 / 2022

PROFESSORE	PLOS JACOPO
CLASSE	5[^]F
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
MANUALE	MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET

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: corso di 3 ore in orario curricolare presso il tennis club di Rivoli.
- ✓ Atletica: corsa di resistenza e di velocità, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ Ciclismo: conoscenza delle maggiori gare a tappe
- ✓ F1: la storia della Ferrari (legato alla visita al museo Ferrari di Maranello)
- ✓ Doping: doping di stato, doping legato allo sport (EPO, steroidi, cortisone, ormone della crescita, doping ematico), utilizzo di dispense e visione film/documentari
- ✓ Olimpiadi e Paraolimpiadi: Approfondimento delle Olimpiadi del 1936 a Berlino, dispense e visione documentari.
- ✓ Alimentazione: Una sana ed equilibrata alimentazione, da cosa deve essere formata una dieta equilibrata? Quali sono i rischi legati a una scorretta alimentazione?
- ✓ Fitness: l'importanza dell'allenamento e della mente nelle prestazioni sportive.
- ✓ Camminate in ambienti naturali e sulla collina morenica.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 15/05/2022

I rappresentanti di classe

L'insegnante
Prof. Jacopo PLOS