

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

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>PROFESSORE</b> | <b>MILANTA ALBERTO MARIO</b>               |
| <b>CLASSE</b>     | <b>1<sup>^</sup>C</b>                      |
| <b>MATERIA</b>    | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>          |
| <b>MANUALE</b>    | <b>MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET</b> |

### **OBIETTIVI 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**

- ✓ Esercizi di potenziamento muscolare eseguiti a corpo libero (valutazione qualitativa e quantitativa).
- ✓ Esercizi di stretching e mobilità articolare.
- ✓ Andature varie, corsa, balzi, saltelli ecc. in palestra e all'aperto.
- ✓ Giochi ludici e propedeutici, gioco-sport.
- ✓ Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, servizio dal basso.
- ✓ Esercitazioni sui fondamentali della pallacanestro: palleggio, i diversi tipi di passaggio, il tiro, tipologie di arresto, piede perno e suoi utilizzi, gestione del movimento nello spazio.
- ✓ Atletica: corsa di resistenza, getto del peso (palla medica).
- ✓ Darwin Olimpiadi (progetto sportivo - atletica).
- ✓ Il Fair Play e La carta del fair play
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 04/06/2023

I rappresentanti di classe

Docente

Prof. Alberto Mario MILANTA