

A. PROGRAMMA - A. S. 2021/2022

PROFESSORE	COSIMO MAZZA
CLASSE	2As
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.
- ✓ Camminate in ambienti naturali e al Parco del Monte San Giorgio
- ✓ Giochi di squadra: balla base, hitball e palla bernarda
- ✓ Atletica: velocità e resistenza (test 1000m)
- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher e battute)
- ✓ Valutazione test di coordinazione, allungamento, Sargent test, salto in lungo da fermo e di forza (addominali).
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Sangano, 18/6/2022

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza