

A. PROGRAMMA - A. S. 2021 / 2022

PROFESSORE	De Falco Gennaro
CLASSE	2[^]L
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
- ✓ Atletica: corsa di velocità, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ Alimentazione: Una sana ed equilibrata alimentazione, da cosa deve essere formata una dieta equilibrata? Quali sono i rischi legati a una scorretta alimentazione? Visione documentario sulla sana 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. De Falco Gennaro