

## **A. PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021**

<b>PROFESSORE</b>	<b>COSIMO MAZZA</b>
<b>CLASSE</b>	<b>2<sup>^</sup>M</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 piccolo attrezzi: la funicella. Didattica e prove degli elementi di collegamento più complessi.
- ✓ Camminate in ambienti naturali e sulla pista ciclabile.
- ✓ Terminologia delle Scienze Motorie, posizioni e movimenti: l'apparato scheletrico e il sistema muscolare, dispense e visione documentari.
- ✓ Le capacità motorie e le posizioni del corpo, video e slide.
- ✓ Alimentazione e salute: dispense e visione documentari
- ✓ Olimpiadi e Paraolimpiadi: dispense e visione documentari.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 18/06/2021

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza