

## **A. PROGRAMMA - A. S. 2021/2022**

<b>PROFESSORE</b>	<b>COSIMO MAZZA</b>
<b>CLASSE</b>	<b>3M</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 piccoli attrezzi: la funicella. Didattica e prove degli elementi di collegamento più complessi.
- ✓ Camminate in ambienti naturali, parco del San Grato e parco Melano
- ✓ Giochi di squadra: balla base, hitball e palla bernarda
- ✓ Atletica: velocità (test 50m) e resistenza
- ✓ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher e battute)
- ✓ Pallacanestro: fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro)
- ✓ Valutazione test di coordinazione, allungamento, Sargent test, salto in lungo da fermo e di forza (plank)
- ✓ Ping-pong
- ✓ Soggiorno sportivo a Bibione, beach wolley.
- ✓ Visione di alcuni film e docu-film a carattere sportivo

Rivoli, 18/6/2022

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza