

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

<b>PROFESSORE</b>	<b>COSIMO MAZZA</b>
<b>CLASSE</b>	<b>4As</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.
- ✓ Giochi di squadra: balla base e dodgball
- ✓ Atletica: resistenza, test 1000m e getto del peso con valutazione
- ✓ Valutazione test di coordinazione, allungamento, Sargent test e di forza (plank e test della sedia)
- ✓ Visione di alcuni film e docu-film a carattere sportivo

Sangano, 18/6/2022

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza