

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

<b>PROFESSORE</b>	<b>De Falco Gennaro</b>
<b>CLASSE</b>	<b>4<sup>^</sup>G</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.
- ✓ Atletica: corsa di velocità e di resistenza, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ Doping: doping di stato, doping legato allo sport (EPO, steroidi, cortisone, ormone della crescita, doping ematico), utilizzo di dispense e visione film/documentari
- ✓ Alimentazione: Una sana ed equilibrata alimentazione, da cosa deve essere formata una dieta equilibrata? Quali sono i rischi legati a una scorretta alimentazione?
- ✓ Fitness: l'importanza dell'allenamento e della mente nelle prestazioni sportive. Test di forza e resistenza su plank.
- ✓ 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