

A. PROGRAMMA - A. S. 2021 / 2022

PROFESSORE	MILANTA ALBERTO MARIO
CLASSE	5^AB
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
MANUALE	MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET

OBIETTIVI 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

- ✓ Esercizi di potenziamento muscolare eseguiti a corpo libero (valutazione qualitativa e quantitativa).
- ✓ Esercizi di stretching e mobilità articolare.
- ✓ Andature varie, corsa, balzi, saltelli ecc. in palestra e all'aperto. Giochi ludici e propedeutici.
- ✓ Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, servizio dal basso, servizio dall'alto, attacco (cenni).
- ✓ Esercitazioni sui fondamentali della pallacanestro: palleggio, i diversi tipi di passaggio, il tiro, tipologie di arresto, piede perno e suoi utilizzi, gestione del movimento nello spazio.
- ✓ Tennis: corso di 3 ore in orario curricolare presso il tennis club di Rivoli.
- ✓ Atletica: corsa di resistenza e di velocità, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ F1: storia e informazioni in merito alla Casa Automobilistica Ferrari, legato alla visita al museo Ferrari di Maranello.
- ✓ Doping: storia del doping, doping legato allo sport (EPO, steroidi, cortisone, ormone della crescita, doping ematico,...), utilizzo di dispense e visione film/documentari
- ✓ Lo sport nel 1900: approfondimento delle Olimpiadi del 1936 a Berlino, dispense e visione documentari/film.
- ✓ Camminate in ambienti naturali limitrofi all'istituto scolastico.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 15/05/2022

I rappresentanti di classe

Hary Arnaldo Luigi
Marzocchi Elena

Docente

Prof. Alberto Mario MILANTA