

A. PROGRAMMA - A. S. 2022 / 2023

PROFESSORE	MILANTA ALBERTO MARIO
CLASSE	5[^]C
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.
- ✓ Atletica: corsa di resistenza e di velocità, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ Doping: storia del doping, doping legato allo sport (EPO, steroidi, cortisone, ormone della crescita, doping ematico,...), utilizzo di dispense e visione film/documentari
- ✓ Camminate in ambienti naturali limitrofi all'istituto scolastico.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 15/05/2023

I rappresentanti di classe
Mariotto Stefano
Nota Francesca

Docente
Prof. Alberto Mario MILANTA