

A. PROGRAMMA - A. S. 2022 / 2023

PROFESSORE	COSIMO MAZZA
CLASSE	2[^]M
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
MANUALE	MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET

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: lavoro sulla resistenza e valutazione sui 1000m.
- ✓ Tennis tavolo: teoria e pratica sul gioco.
- ✓ Valutazione test di coordinazione, allungamento, Sargent test, salto in lungo da fermo e di forza (addominali)
- ✓ Camminate in ambienti naturali e sulla collina morenica.
- ✓ Giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio e dodgeball.
- ✓ Alimentazione: visione di docu-film
- ✓ Visione di alcuni film/documentari a carattere sportivo.

Rivoli lì, 09/06/2023

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza