

Programma
Anno scolastico: 2021 - 2022
Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 2H

Manuale in adozione: PIU' MOVIMENTO SLIM – MARIETTI SCUOLA

OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA

- Presa di coscienza 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. Tecnica della respirazione: toracica e diaframmatica
- Esercizi individuali, a coppie e in stretching, di coordinazione (sequenza per arti inferiori e superiori), posturali, es. con piccoli attrezzi, di cultura fisica generale e nelle varie stazioni, di potenziamento e in circuito, condizionamento psico-fisico secondo il metodo Pilates, animal exercises. Esercizi individuali con le funicelle. Esercizi di allungamento della catena muscolare posteriore.
- Esercizi ai grandi attrezzi, alle spalliere: di potenziamento gen. e di coordinazione. Prove di agilità: posizione supine, palla al petto.
- Atletica leggera: Esercizi di preatletismo ed attività in ambiente naturali, tecnica della corsa (corsa in salita su prato mt30), andature ed esercizi didattici ai fini del miglioramento della stessa. **Corsa di velocità mt.50. Tecnica del superamento degli ostacoli. Salto in lungo con rincorsa.**
- Giochi ludico/sportivi: Uno contro tutti, **Pallavolo - fondamentali individuali: palleggi a coppie** e battute di sicurezza.
- Camminate in ambienti naturali: al Parco Naturale di S.Grato e sulla collina morenica
- Visione di alcuni film a carattere sportivo.
- Teoria: **Il sistema scheletrico e trauma comuni negli sport**.
- Educazione Civica : **La sana alimentazione analisi e considerazioni del docu-film: “” Super Size Me”**.

Rivoli li, 08/06/2022

Prof.ssa Daniela Contato

Rivoli/Sangano lì, 2020

Gli studenti

L'insegnante

Prof.