

| |
|--|
| Programma |
| Anno scolastico: 2021 - 2022 |
| Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO |
| Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| Classe: 3H |

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, 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 ai grandi attrezzi, alle spalliere: di potenziamento gen. e di coordinazione.
- Atletica leggera: Esercizi di preatletismo ed attività in ambiente naturale, tecnica della corsa, andature ed esercizi didattici ai fini del miglioramento della stessa. **Corsa in salita su prato mt.30**
Corsa di velocità mt.50. Didattica della corsa ad ostacoli. Esercizi propedeutici ai lanci: **lancio della palla medica 3Kg. Salto in lungo con rincorsa.**

- Giochi sportivi: Pallavolo . Basket: alcuni fondamentali individuali.

- Visione di alcuni film a carattere sportivo.
Incontro con l'atleta Paralimpico: Massimo Giandinoto.

- Teoria: Paramorfismi e dismorfismi
- Educazione Civica: La postura corretta
- Soggiorno sportivo a Bibione

Rivoli li, 08/06/2022

La docente
Prof.ssa Daniela Contato

Rivoli/Sangano li, 2020

Gli studenti

L'insegnante

Prof.