

Programma
Anno scolastico: 2021 - 2022
Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 4H

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. **Ribaltamento della statica: Verticale con uscita in capovolta.**
- Esercizi ai grandi attrezzi, alle spalliere: di potenziamento gen. e di coordinazione. **A corpo libero: PLANK**
- 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 resistenza: mt.1000 e **Fartlek** Esercizi propedeutici ai lanci: **lancio della palla medica 3Kg.**
- Giochi sportivi: Pallavolo . Basket: alcuni fondamentali individuali.
- Visione di alcuni film a carattere sportivo.
- Teoria: (Ripasso: la postura e le patologie del rachide), **Il sistema muscolare.**
- Educazione Civica: **Il professionismo nello sport.**

Rivoli lì, 08/06/2022

La docente
Prof.ssa Daniela Contato

Rivoli/Sangano lì, 2020

Gli studenti

L'insegnante

Prof.