



LICEO SCIENTIFICO - LINGUISTICO -  
SCIENZE UMANE - ECONOMICO SOCIALE

viale Papa Giovanni XXIII, 25  
10098 Rivoli  
tel. 011-95.86.756 ◆ fax 011-95.89.270

sede di SANGANO  
10090 via S. Giorgio  
tel. e fax 011-90.87.184

email: darwin@liceodarwin.rivoli.to.it  
pec: TOPS10000T@pec.istruzione.it  
<http://www.liceodarwin.net/>



*...innovare e consolidare...*

ALLEGATO B 10

### **PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021**

**PROFESSORE** Sorbello Giovanni  
**CLASSE** 1A Sezione Scientifico  
**MATERIA** Scienze Motorie e Sportive  
**MANUALE** Da acquistare al secondo anno

Illustrazione norme di comportamento ;

Uscita sul territorio per visita spazi all' aperto adibiti allo svolgimento delle lezioni (campo in erba e pista atletica);

FRUIZIONE RISORSA AUDIOVISIVA IN AULA PARZIALE DEL CONTENUTO "COOL RUNNINGS";

USCITA SUL TERRITORIO: VISITA DI PARCO MELANO;

TERMINOLOGIA DEL DOCENTE, GLI ASSI E PIANI DEL CORPO UMANO E LE POSIZIONI FONDAMENTALI;

FRUIZIONE RISORSA AUDIOVISIVA "LEZIONI DI SOGNI " (CON PRODUZIONE DI ELABORATO SCRITTO SULLA BASE DI TRACCIA SU AGENDA);

APPROCCIO ALL' ATLETICA LEGGERA CON FRUIZIONE DI RISORSE AUDIOVISIVE SUL PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ, SALTO IN ALTO (TECNICA FOSBURY) E CORSA VELOCE;

FRUIZIONE, DISCUSSIONE E APPROFONDIMENTO SU RISORSE AUDIOVISIVE DI ATLETICA LEGGERA (ALLENAMENTO E TUTORIAL 100, 200 E 400 METRI PIANI, TUTORIAL SALTO IN LUNGO IN ESTENSIONE E DA FERMO, GETTO DEL PESO);

TRATTAZIONE CONTENUTI TEORICI E RISORSE MULTIMEDIALI DI ATLETICA LEGGERA;

SPORT E DISABILITÀ;

FRUIZIONE RISORSE AUDIOVISIVE SUL DODGEBALL, TRATTAZIONE CONTENUTI TEORICI E NOZIONI SUI FONDAMENTALI TECNICI DI BASE DELLA DISCIPLINA;

TRATTAZIONE TEORICA CAPACITÀ MOTORIE: CAPACITÀ CONDIZIONALI, COORDINATIVE, MOBILITÀ ARTICOLARE, SCHEMI MOTORI DI BASE DINAMICI E SCHEMI MOTORI STATICI;

ATTIVAZIONE MUSCOLARE CON CIRCUITI INTERVALLATI DI RESISTENZA AEROBICA E RECUPERO;

STRETCHING DINAMICO, FLESSIBILITÀ ATTIVA;

PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO SCHEMA CORPOREO;

ILLUSTRAZIONE PRATICA CONSOLIDAMENTO CAPACITÀ MOTORIE CON STRUTTURAZIONE PERCORSI MISTI PER ALLENAMENTO CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE;

ESERCITAZIONI A CORPO LIBERO E CARICO NATURALE;

INIZIO TRATTAZIONE PRATICA FONDAMENTALI TECNICI DI BASE DEL DODGEBALL, BADMINTON E PALLAVOLO;

N.B: TUTTE LE ATTIVITÀ SVOLTE NEGLI SPAZI ADIBITI ALLE ATTIVITÀ PRATICHE SONO STATE SVOLTE RISPETTANDO OPPORTUNO DISTANZIAMENTO E UTILIZZANDO I PROTOCOLLI DI SICUREZZA MINISTERIALI, DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALI E SANIFICAZIONE ATTREZZATURE IMPIEGATE PRIMA, DURANTE E DOPO LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ.

Rivoli lì, 15/05/2021

Gli studenti

---

---

L'insegnante

Prof.Giovanni Sorbello