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/

UNIONE EUROPEA
MIUR
FONDI STRUTTURALI EUROPEI
PON 2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

...innovare e consolidare...

Programma
Anno scolastico: 2022 - 2023
Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 2H

Manuale in adozione **:** **PIÙ MOVIMENTO SLIM** : FIORINI GIANLUIGI, CORETTI STEFANO, BOCCHI SILVIA

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.
-Esercizi individuali, a coppie e in stretching, di coordinazione, posturali, in isometria, es.con piccoli attrezzi: (funicelle) di cultura fisica generale e nelle varie stazioni, di potenziamento e in circuito, condizionamento psico-fisico secondo il metodo Pilates.
Esercizi con le funicelle nel riscaldamento

-Giochi sportivi: Pallavolo, Badminton.
° corsa di resistenza mt.1000: tecnica di rilevamento delle pulsazioni a riposo e sotto sforzo. Formula per stabilire il limite massimo individuale per poter allenare la capacità aerobica.
°Tecnica della corsa ad ostacoli.
°Tecnica del salto in lungo: prove con misurazione.
-Visione di alcuni film a carattere sportive e formativo:, "Mio fratello rincorre i dinosauri", "Palle al balzo", "Pelè".
-Camminate ed esercizi in ambiente naturale: al parco naturale e sulla collina morenica.
- Pallacanestro: esercizi relativi ai fondamentali di Basket
°Argomenti teorici trattati: il sistema scheletrico
°Pulsazioni e allenamento aerobico: piano di allenamento alla resistenza
le capacità motorie: coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilita' articolare e coordinazione: lavoro in piccoli gruppi per individuare gli esercizi idonei al miglioramento delle suddette capacità.
Educazione Civica- Articolo 32 della Costituzione: La salute come diritto fondamentale.

Rivoli lì, 15 giugno 2023

Prof.ssa Daniela Contato

Manuale in adozione:

Rivoli/Sangano lì, giugno 2023

Gli studenti

L'insegnante

_____

Prof.

_____