



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...

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

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 getto del peso: prove con misurazione.
- Visione di alcuni film a carattere sportivo e formativo; "Zac cane eroe"
- ° Esercizi in classe con banchi e sedie,
- 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, mobilità 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 li, giugno 2023

Gli studenti

L'insegnante

Prof.