



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 consolida-

PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE **DANIELA CONTATO**
CLASSE **3H**
MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
MANUALE **: "PIU MOVIMENTO SLIM"**

Condivisione materiale attività pratiche e teoriche su Didattica(Spaggiari).

Teoria:

-l'apparato scheletrico, traumi sportivi, le articolazioni, i parametri fisiologici rilevazione delle pulsazioni personali, adattamento corporeo, principi dell'allenamento, concetto di carico allenante, la postura, infortuni , dolori e traumi nei differenti sport (traumatologia scheletrica e muscolare).

Concetto di salute dinamica: sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana(**Ed.Civica**)

Video relativo al sistema scheletrico e introduzione alle caratteristiche della colonna: le curve, dismorfismi e paramorfismi - video relativo alla postura (**ED. Civica**).

Video significativi relativi alla storia di alcuni campioni sportivi: Gino Bartali (per la giornata della memoria), Flavia Pennetta(tennista), The imitation game: Alan Turing e lo sport(il matematico), "Lezione di sogni"(fair play).

Dialoghi e discussioni.

Visione di alcuni film relativi all'alimentazione(Super size me) e alle Paralimpiadi. Dialoghi e discussioni.

Attività pratica in palestra: es. di risveglio muscolare e tonificazione generale. Attività all'aperto: camminate e attività aerobica nel parco.

Prove e valutazioni di alcune abilità motorie specifiche, sequenza plank, esercizi con le funi.

Attività Multidisciplinare con la docente di lettere: testo relativo al video proposto sulle Paralimpiadi.

Rivoli lì, 14/06/2021

Prof. ssa Daniela CONTATO

Rivoli/Sangano lì, 2020

Gli studenti

L'insegnante

Prof.