



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](mailto:darwin@liceodarwin.rivoli.to.it)  
pec: [TOPS10000T@pec.istruzione.it](mailto:TOPS10000T@pec.istruzione.it)  
<http://www.liceodarwin.net/>



*...innovare e consolida-*

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

**PROFESSORE**            **DANIELA CONTATO**  
**CLASSE**                **4I**  
**MATERIA**              **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**MANUALE**             **PIU' MOVIMENTO SLIM**

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

Teoria relativa ai vari apparati: scheletrico e muscolare.  
Infortuni , dolori e traumi nei differenti sport (traumatologia scheletrica e muscolare).

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

Video significativi relativi alla storia di alcuni campioni sportivi: Gino Bartali (per la giornata della memoria) e Flavia Pennetta(tennista). Dialoghi e discussioni.

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

La comunicazione non verbale. Dialogo e discussione.

Attività pratica in palestra: esercizio con le funi.

Attività all'aperto: camminate e attività aerobica al Parco.

Prove e valutazioni di alcune abilità motorie specifiche, sequenza plank.

Educazione Civica: -Le Dipendenze,  
-Primo Soccorso.

Rivoli lì, 14/06/2021

Prof. ssa Daniela CONTATO

Rivoli/Sangano lì, 2020

Gli studenti

---

---

L'insegnante

Prof.