



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 - A. S. 2020/2021

PROFESSORE	MONTEMURRO ROSSELLA _____
CLASSE	5BS _____
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE _____
MANUALE	PIU' MOVIMENTO SLIM _____

PARTE PRATICA

- Preatletismi generali: andature, corsa calciata avanti e indietro, step, passo e stacco, skip, scivolamenti laterali, saltelli, su uno o due piedi, con o senza rimbalzo.
- Preparazione atletica: Camminata outdoor con valutazione dei parametri di:
 - tempo
 - distanza
 - consumo calorico;
- Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività, allunghi, allenamento sui salti e valutazione dell'elevazione con il SERGENT TEST; potenziamento arti superiori con piegamenti.
- Stretching e esercizi di elasticità, TEST DI MOBILITA' COXO FEMORALE.
- Potenziamento fisiologico: corsa lenta dai 3 ai 5 minuti, scatti o allunghi sui 18 metri; potenziamento forza total body con addominali, piegamenti braccia, squat.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale.
- Terminologia e seduta di allenamento: come si svolge una lezione, le fasi dell'allenamento, prova pratica di gestione della seduta.

A causa dell'emergenza COVID 19 siamo stati costretti a utilizzare la didattica a distanza dovendo rivedere in sede di dipartimento sia gli obiettivi che la metodologia cercando di mantenere il più possibile i contenuti coerenti con la programmazione iniziale.

DAD:

- Approfondimento su alcuni importanti sportivi con video documentari:
 - Ivan Zaytsev per la pallavolo
 - Cristiano Ronaldo per il calcio
 - Valentino Rossi per il motociclismo
 - Diego Armando Maradona in concomitanza con la sua morte
 - Lance Amstrong per il ciclismo
 - Jesse Owens pe l'atletica
 - Jury Chechi per la ginnastica artistica.
- Alimentazione discussione su due documentari, il primo SUPER SIDE ME per sottolineare quanto faccia realmente male il cibo tipo Mc Donalds e THE GAME CHANGER che ci fa vedere come influisca l'alimentazione sia nello sport che in caso di patologie cardiovascolari.
- Paraolimpiadi
- Special Olympics
- Olimpiadi antiche e moderne.
- Film sul fair play e sull'utilizzo dello sport come mezzo educativo COACH CARTER e L'ARTE DI VINCERE e RACE.
- Film sul doping, documentario sulla vita di Amstrong THE PROGRAM
- Documentari sulla dipendenza dai social THE SOCIAL DILEMMA e BLACK MIRROR (s3 e1)

Sangano 15-05-2021

Gli studenti

L'insegnante

Prof. Montemurro Rossella