



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: GENNARO DE FALCO

CLASSE 3G

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

MANUALI: PIU' MOVIMENTO SLIM

Il programma svolto, comprende: conoscere la definizione delle diverse capacità motorie, divise in capacità condizionali: forza, velocità, resistenza; e capacità coordinative: coordinazione, equilibrio, destrezza.

Conoscere i tipi di muscoli presenti nel corpo umano, le loro caratteristiche e la capacità di contrazione.

Conoscere i fondamentali di base e l'importanza dell'allenamento sportivo pre-gara.

Conoscere: i regolamenti e i fondamentali di almeno uno sport di squadra tra quelli trattati durante le lezioni (Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5) nonché, quelli di almeno una disciplina individuale (Atletica, Ginnastica, Badminton, Tennistavolo: Cenni sulle regole, ruoli di gioco e tecniche di riscaldamento).

Conoscenza degli elementi di primo soccorso, sulla prevenzione di infortuni o traumi durante l'attività fisica e non.

Conoscere la definizione di Doping, le tipologie di sanzioni cui gli atleti vanno incontro infrangendo i regolamenti antidoping, le sostanze e i metodi proibiti dai regolamenti.

Rivoli lì, 04 / 06 /2021

Gli studenti

L'insegnante

Prof. De Falco Gennaro
