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...

A. PROGRAMMA - A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE	***COSIMO MAZZA***
CLASSE	***1^As***
MATERIA	***SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***
MANUALE	***MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET***

OBBIETTIVI DELLA DISCIPLINA

- Presa di conoscenza 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. Giochi ludici e propedeutici.
- ✔ Esercizi individuali e coppie di coordinazione, posturali e stretching; esercizi con piccoli attrezzi, di potenziamento muscolare e condizionamento psico-fisico secondo il metodo Pilates.
- ✔ Esercizio con piccolo attrezzi: la funicella. Didattica e prove degli elementi di collegamento più complessi.
- ✔ Camminate in ambienti naturali e sulla pista ciclabile.
- ✔ Terminologia delle Scienze Motorie, posizioni e movimenti: l'apparato scheletrico, dispense e visione documentari.
- ✔ Olimpiadi e Paraolimpiadi: dispense e visione documentari.
- ✔ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Sangano lì, 18/06/2021

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza