Darwin Liceo
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/

UNIONE EUROPEA MIUR
FONDI STRUTTURALI EUROPEI pon 2014-2020
PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

*...innovare e consolidare...*

## A. PROGRAMMA - A. S. 2021 / 2022

***PROFESSORE*** ***De Falco Gennaro***
***CLASSE*** ***1^L***
***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 piccoli attrezzi: la funicella. Didattica e prove degli elementi di collegamento più complessi.
- ✔ Pallavolo: esercizi sulla battuta e sul palleggio
- ✔ Atletica: corsa di velocità , salto in lungo e getto del peso.
- ✔ Il Fair Play: gioco corretto.
- ✔ Fitness: l'importanza dell'allenamento e della mente nelle prestazioni sportive.
- ✔ Camminate in ambienti naturali e sulla collina morenica.
- ✔ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 15/05/2022

I rappresentanti di classe

L'insegnante
Prof. De Falco Gennaro