



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	PLOS JACOPO
CLASSE	3^AB
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
MANUALE	LIBRO DI TESTO, MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET

OBIETTIVI 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.
- ✓ Prove di atletica leggera: Resistenza e Velocità.
- ✓ Camminate in ambienti naturali e sulla collina morenica.
- ✓ Il sistema muscolare: dispense, visione video e approfondimento sugli infortuni muscolari
- ✓ L'alimentazione dello sportivo, le scorrette abitudini alimentari e la dieta PLANT BASED
- ✓ Olimpiadi e Paraolimpiadi: dispense e visione documentari.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 01/06/2021

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Jacopo PLOS