



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. 2022 / 2023

PROFESSORE *MILANTA ALBERTO MARIO*
CLASSE *3[^]E*
MATERIA *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*
MANUALE *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

- ✓ Esercizi di potenziamento muscolare eseguiti a corpo libero (valutazione qualitativa e quantitativa).
- ✓ Esercizi di stretching e mobilità articolare.
- ✓ Andature varie, corsa, balzi, saltelli ecc. in palestra e all'aperto.
- ✓ Giochi ludici e propedeutici, gioco-sport.
- ✓ Basi di dodgeball e hit ball.
- ✓ Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, servizio dal basso.
- ✓ Esercitazioni sui fondamentali della pallacanestro: palleggio, i diversi tipi di passaggio, il tiro, tipologie di arresto, piede perno e suoi utilizzi, gestione del movimento nello spazio.
- ✓ Atletica: corsa di resistenza e di velocità, getto del peso, salto in lungo, funicella.
- ✓ Darwin Olimpiadi (progetto sportivo - atletica).
- ✓ Progetto "Racchette in classe" (tennis).
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 04/06/2023

I rappresentanti di classe

Docente

Prof. Alberto Mario MILANTA