



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. 2021 / 2022**

**PROFESSORE**      *De Falco Gennaro*  
**CLASSE**            *3<sup>^</sup>G*  
**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
- ✓ Beach volley: principi e regolamento, pratica della disciplina nel soggiorno sportivo a Bibione
- ✓ Atletica: corsa di velocità, salto in lungo e getto del peso.
- ✓ Olimpiadi e Paraolimpiadi: Approfondimento sulle Olimpiadi, dispense e visione documentari.
- ✓ Alimentazione: Una sana ed equilibrata alimentazione, da cosa deve essere formata una dieta equilibrata? Quali sono i rischi legati a una scorretta alimentazione?
- ✓ Fitness: l'importanza dell'allenamento e della mente nelle prestazioni sportive. Test di forza e resistenza su plank.
- ✓ 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