



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](mailto:darwin@liceodarwin.rivoli.to.it)  
pec: [TOPS10000T@pec.istruzione.it](mailto:TOPS10000T@pec.istruzione.it)  
<http://www.liceodarwin.net/>



*...innovare e consolidare...*

## **PROGRAMMA - A. S. 2022 / 2023**

<b>PROFESSORE</b>	<b>MILANTA ALBERTO MARIO</b>
<b>CLASSE</b>	<b>4<sup>A</sup>B</b>
<b>MATERIA</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>MANUALE</b>	<b>MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET</b>

### **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.
- ✓ 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, getto del peso.
- ✓ Progetto "Racchette in classe" (tennis).
- ✓ Il professionismo sportivo in USA e Italia.
- ✓ Visione di alcuni film a carattere sportivo.

Rivoli lì, 04/06/2023

I rappresentanti di classe

Docente

Prof. Alberto Mario MILANTA