



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...*

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

|                   |                                            |
|-------------------|--------------------------------------------|
| <b>PROFESSORE</b> | <b>COSIMO MAZZA</b>                        |
| <b>CLASSE</b>     | <b>1<sup>^</sup>M</b>                      |
| <b>MATERIA</b>    | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>          |
| <b>MANUALE</b>    | <b>MATERIALE DEL DOCENTE E SU INTERNET</b> |

### **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.
- ✓ Atletica: lavoro sulla resistenza (1000m) e sulla velocità.
- ✓ Tennis tavolo: teoria e pratica sul gioco.
- ✓ Valutazione test di coordinazione, allungamento, Sargent test, salto in lungo da fermo e di forza (addominali)
- ✓ Camminate in ambienti naturali e sulla collina morenica.
- ✓ Giochi di squadra: hitball, palla prigioniera e dodgeball.
- ✓ Pallavolo e pallacanestro primi approcci
- ✓ Visione di alcuni film/documentari a carattere sportivo.

Rivoli lì, 08/06/2023

I rappresentanti di classe

L'insegnante

Prof. Cosimo Mazza