



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
Anno scolastico: 2022 - 2023
Insegnante: Prof.ssa ILARIA MARCHETTI
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 1G

Preatletismi generali

- Camminata outdoor
- Corsa indoor e outdoor con variazioni di velocità e direzione
- Andature
- Ginnastica attiva di tutti i distretti corporei
- Stretching: a coppie o individuali, per gli arti inferiori e superiori

Potenziamento

- Circuit training
- Addominali
- Piegamenti sulle braccia
- Forza degli arti inferiori (balzi e ripetute)

Coordinazione

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Salto della funicella
- Capovolta in avanti
-

Atletica leggera

- Corsa di resistenza (1000 metri)
- Corsa di velocità
- Getto del peso: tecnica da fermo o con traslocazione scolastica

Giochi di squadra

Finalizzati al miglioramento della reattività, dello scatto e della gestione della palla.

- La pallavolo: primo approccio e alcune esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio dal basso)
- La pallacanestro: primo approccio e alcune esercitazioni sui fondamentali (palleggio e la gestione del movimento nello spazio)

La terminologia delle Scienze Motorie

Visione di film a carattere sportivo

EDUCAZIONE CIVICA

Il Fair Play e La carta del fair play

Valutazione

- Test teorico sulla terminologia delle Scienze Motorie
- Test pratici: resistenza 1000 m, Sargent test, addominali, funicella 30", capovolta in avanti.

Rivoli, li 26 maggio 2023

Gli studenti

Nisa Neve Ghidella
Riccardo Lambertini

L'insegnante

Prof.ssa Ilaria Marchetti