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: 2G

Manuale in adozione:

Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online

Autori: Gianluigi Fiorini Stefano Coretti Silvia Bocchi / Editore Marietti scuola

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

Coordinazione

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Salto della funicella

Atletica leggera

- Corsa di resistenza (1000 metri)
- Corsa di velocità: con o senza cambi di direzione, navette, partenze da differenti posizioni (reattività), allunghi
- Corsa con ostacoli: tecnica
- Salto in lungo da fermo e con rincorsa
- Getto del peso: tecnica e valutazione del lancio 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 ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio dal basso)
- La pallacanestro: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, i diversi tipi di passaggio, la gestione del movimento nello spazio)

Teoria

- La comunicazione e il linguaggio
- L'Atletica Leggera

Visione di film a carattere sportivo

EDUCAZIONE CIVICA

La salute e le Scienze Motorie

Valutazione

- Test teorici: la comunicazione e il linguaggio, teoria dell'Atletica Leggera
- Test pratici: resistenza 1000 m, Sargent Test, addominali 30", getto del peso, lancio della palla medica, funicella 30"

Rivoli, li 26 maggio 2023

Gli studenti
Sophie Passarella
Beatrice Valle

L'insegnante
Prof.ssa Ilaria Marchetti