



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: 5G

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)
- Elementi di Yoga e pilates

Coordinazione

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Salto della funicella

Atletica leggera

- Corsa di resistenza (1000 metri)
- Corsa di velocità
- Ostacoli: tecnica di superamento degli ostacoli
- Getto del peso: tecnica e valutazione del lancio

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

- Il doping: doping di stato, doping legato allo sport (EPO, steroidi, cortisone, ormone della crescita, doping ematico)
- Teoria dell'Atletica Leggera

Visione di film a carattere sportivo

EDUCAZIONE CIVICA

Il doping nello sport

Valutazione

- Test teorici: teoria dell'Atletica Leggera
- Test pratici: resistenza 1000 m, Sargent Test, lancio della palla medica, funicella 30"

EDUCAZIONE CIVICA

Il doping nello sport

Rivoli, li 26 maggio 2023

Gli studenti

Manuela Alessi

Gaia Pallottino

L'insegnante

Prof.ssa Ilaria Marchetti