



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 Svolto 2020/2021

Docente: ZACCHETTI LAURA

Classe: 1E SEZIONE SCIENZE APPLICATE

Materia: scienze motorie e sportive

Manuale: Materiale fornito dalla docente.

Argomenti teorici:

- La terminologia del docente di scienze motorie e sportive.
- Lo sport e la disabilità (con visione di video inerenti l'argomento).
- Capacità e abilità espressive: il movimento e il linguaggio del corpo.
- La storia dello sport: l'antichità, lo sport nell'antica Grecia, le Olimpiadi antiche, gli sport nella tradizione popolare, lo sport moderno, fiaccola accesa sulle Olimpiadi, interesse per lo sport,
- Fruizione di file multimediali inerenti la disciplina.
- Le capacità coordinative generali, speciali e condizionali, l'allenamento sportivo e schemi motori di base e posturali.
- Accenno sul football americano e rugby.
- Visione di film/docu-film inerenti la disciplina.

Argomenti pratici:

- Andature varie, corsa, balzi, saltelli, coordinazione ecc... con o senza funicella.
- Potenziamento muscolare a carico naturale.
- Stretching, mobilità articolare.
- Svolgimento di alcuni giochi di squadra e sport individuali.
- Test specifici su diverse abilità motorie.
- Walking sul territorio.

Educazione civica:

- Salute dinamica e attività fisica (2 ore nel primo quadrimestre).
- Il fair play (2 ore nel secondo quadrimestre).

Rivoli lì, 11 Giugno 2021

Gli studenti

La rappresentante di classe.

L'insegnante: Prof. ZACCHETTI Laura.

-