



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: 2021 - 2022
Insegnante: Prof. DANIELA CONTATO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 1H

Manuale in adozione: /

OBIETTIVI DELLA DISCIPLINA

- Presa di coscienza 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. Tecnica della respirazione: toracica e diaframmatica
- Esercizi individuali, a coppie e in stretching, di **coordinazione (sequenza per arti inferiori e superiori)**, posturali, es. con piccoli attrezzi, di cultura fisica generale e nelle varie stazioni, di potenziamento e in circuito, condizionamento psico-fisico secondo il metodo Pilates, animal exercises.
- Esercizi ai grandi attrezzi, alle spalliere: di potenziamento gen. e di coordinazione
- Atletica leggera: Esercizi di preatletismo ed attività in ambiente naturale, tecnica della corsa, andature ed esercizi didattici ai fini del miglioramento della stessa. **Corsa di resistenza mt.1000 e di velocità mt.50**
Es. di capovolgimento della statica: **sequenza delle capovolte**
- Giochi sportivi: Pallavolo - fondamentali individuali: **palleggi a coppie**
- Percorso misto: agilità
- Camminate in ambienti naturali: al Parco Naturale di S.Grato e sulla collina morenica
- Visione di alcuni film a carattere sportivo.
- Argomenti teorico/pratici : **Posizioni e movimenti.**
- Educazione civica: **" Il fire play"**.

Rivoli lì, 08/06/2022

Prof.ssa Daniela Contato

Rivoli/Sangano lì, 2020

Gli studenti

L'insegnante

Prof.