



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

PROGRAMMA SVOLTO- A. S. 2020 / 2021

PROFESSORE	ZACCHETTI LAURA
CLASSE	4B
MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
MANUALE	PIU MOVIMENTO SLIM + EBOOK FIORINI GIANLUIGI, CORETTI STEFANO, BOCCHI SILVIA Materiale fornito dalla docente.

Argomenti teorici:

- Il sistema scheletrico.
- Il sistema muscolare.
- L'energetica muscolare.
- Apparato digerente ed educazione alimentare.
- La postura della salute.
- Muscoli e movimenti e traumatologia sportiva.
- Fruizione di file multimediali inerenti la disciplina.
- Visione di film/docu film inerenti la disciplina.
- Fair play e storia del calcio.

Lezioni pratiche:

- Andature varie, corsa, balzi, saltelli, 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:

- Le dipendenze(2 ore nel primo quadrimestre).
- Primo soccorso(2 ore nel secondo quadrimestre)
-

Rivoli, 11 Giugno 2021

I rappresentanti di classe.

L'insegnante
Prof. Laura Zacchetti