



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: 2B SEZIONE SCIENTIFICO

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.
- Muscoli e movimenti.
- Fruizione di file multimediali interenti la disciplina.
- Visione di film/docu film inerenti la disciplina.
- L'atletica leggera.

Lezioni pratiche:

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

Educazione civica:

- L'educazione alimentare: la sana alimentazione (2 ore nel primo quadrimestre).
- Sicurezza e prevenzione nella vita quotidiana (2 ore nel secondo quadrimestre).