



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](mailto:darwin@liceodarwin.rivoli.to.it)

pec: [TOPS10000T@pec.istruzione.it](mailto:TOPS10000T@pec.istruzione.it)

<http://www.liceodarwin.net/>



*...innovare e  
consolidare...*

## **Programma Svolto 2020/2021**

**Docente:** ZACCHETTI LAURA

**Classe:** 2C 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 movimento.
- Fruizione di file multimediali inerenti la disciplina.
- Visione di film/docu film inerenti la disciplina.
- Accenno alla storia dello sport: antichità, Olimpiadi antiche, gli sport nella tradizione popolare, lo sport moderno, fiaccola accesa sulle Olimpiadi, l'interesse dello sport.
- Capacità e abilità espressive: movimento e linguaggio del corpo.
- L'atletica leggera.

### **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:**

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

Rivoli lì,11 Giugno 2021

Gli studenti

**I rappresentanti di classe.**

**L'insegnante:** Prof.ssa ZACCHETTI Laura