



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
ALDO MORO

Liceo Scientifico

Liceo Linguistico

Istituto Tecnico

Via Gallo Pecca n. 4/6 - 10086 Rivarolo Canavese
Tel 0124 454511 - Cod. Fiscale 85502120018
E-mail: TOIS00409V@istruzione.it Url: www.istitutomoro.it

SEZIONE SCIENTIFICA

Anno Scolastico 2022/23

Programma finale

Scienze motorie

Primo Biennio

DOCENTE	CLASSI
Giulio Corso	2LS

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Prof. Alberto Focilla)

PROGRAMMA

1° Modulo: Potenziamento Fisiologico

Preatletismo generale

Esercizi a corpo libero

Esercizi di forza, velocità e reattività con piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di allungamento muscolare (stretching)

Educazione civica: l'importanza di essere squadra e la leadership

2° Modulo: Conoscenza e pratica delle attività sportive

Pallavolo: gioco, tecnica individuale, tecnica applicata, organizzazione e collaborazione, concetti generali dei principali sistemi di gioco, regolamento.

Circuiti di forza, agilità, coordinazione e resistenza con piccoli e grandi attrezzi

Atletica: 800 metri.

Mattia Trimarek

Giulio Toso

Denise Liguori