



IIS Aldo Moro



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: TOIS00400V@istruzione.it Url: www.istitutomoro.it

SEZIONE SCIENTIFICA

Anno Scolastico 2021/22

Programma finale

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Triennio

DOCENTE	CLASSE
BUSTI ENRICO	4BS

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Prof. Alberto Focilla)

ARGOMENTI DEL PROGRAMMA

1. Atletica leggera: - Corsa di velocità (60 m, 100m)
 - Salti (salto in lungo da fermo, salto in lungo, salto in alto)
 - Corsa di resistenza (1000m)
 - Lanci (getto del peso)
2. Circuit training: circuito con 4 stazioni.
3. Pallacanestro. Fondamentali individuali: ballhandling, palleggio, passaggio, arresto e tiro, terzo tempo; cambio di mano e virata, dai e vai.
4. Pallavolo. Fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta e schiacciata.
5. Tennis: diritto e rovescio

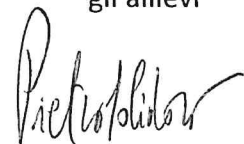
Programma teorico:

6. Il doping: il Codice Wada, le sostanze e i metodi proibiti.

Il docente
Enrico Busti



gli allievi



Alice Macchello