



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 LICEALE

Anno Scolastico 2022/23

Programma finale

Scienze Motorie e Sportive

Quinto anno

DOCENTE	CLASSI
Silvia Bazzarone	5IS

PROGRAMMA:

Modulo 1 – Conoscenza del proprio corpo e potenziamento fisiologico

- ✓ Esercizi e circuiti per lo sviluppo della forza a corpo libero e con piccoli attrezzi;
- ✓ esercizi e circuiti per lo sviluppo della reattività;
- ✓ esercizi di allungamento differenziati per distretti muscolari;
- ✓ preatletismo generale.

Modulo 2 – Lo sviluppo cognitivo attraverso la pratica motoria

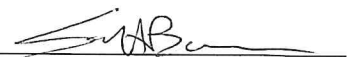
- ✓ Giochi di collaborazione e strategia (sviluppo cognitivo e conoscenza dei compagni);
- ✓ esercizi e circuiti per migliorare la risposta cognitiva e fisica agli stimoli esterni;
- ✓ esercizi e giochi che richiedono un'elaborazione rapida della risposta più funzionale per raggiungere un obiettivo condiviso, in situazioni differenti.

Modulo 3 – Conoscenza e pratica delle principali attività sportive individuali e di squadra

- ✓ Pallavolo, Basket: tecnica individuale, tecnica applicata, organizzazione e collaborazione, concetti generali dei principali sistemi offensivi e difensivi, regolamento, gioco.
- ✓ Atletica leggera: 60m, 100m, 400m, 1000m, 100Hs, salto in lungo da fermo, salto in lungo con rincorsa, salto in alto, getto del peso

Rivarolo C.se, 07/06/2023

Prof.ssa Bazzarone Silvia



Gli Studenti

