



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: [ICIS00000V@istruzione.it](mailto:ICIS00000V@istruzione.it) Url: [www.istitutomoro.it](http://www.istitutomoro.it)

## **SEZIONE LICEALE**

**Anno Scolastico 2022/23**

### ***Programma finale***

#### ***• Scienze motorie***

### ***Secondo Biennio***

<b>DOCENTE</b>	<b>CLASSI</b>
<b>Giulio Corso</b>	<b>3LS</b>

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**(Prof. Alberto Focilla)**

## PROGRAMMA

### 1° Modulo: Potenziamento Fisiologico

Preatletismo generale

Esercizi a corpo libero

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

### 2° Modulo: Conoscenza e pratica delle attività sportive

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

Esercizi di coordinazione, senso del ritmo, flessibilità e espressione corporea.

Atletica: 800 metri, tecnica individuale applicata della rincorsa e del salto nel salto in alto.

Educazione civica: il Fair Play

Gabriel Piastrofalo  
Giorgia Breuglieri

Luigi Loro