



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: [TOIS00128V@istruzione.it](mailto:TOIS00128V@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>3BL</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

INEME DENTIS  
Carlotta Vattero Viarella

Luigi Zorzi