



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 2022/23

Programma finale

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Triennio

DOCENTE	CLASSE
BUSTI ENRICO	4AL

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Prof. Alberto Focilla)

ARGOMENTI DEL PROGRAMMA

1. Atletica leggera: - Corsa di velocità (60 m, 100m)
 - Salti (salto in lungo da fermo e con rincorsa, salto in alto)
 - Corsa di resistenza (1000m)
 - Lanci (getto del peso)
2. Acrosport: figure a due, tre, quattro e cinque.
3. Attività artistica a gruppi.
4. Circuit training: addominali, step e slalom tra i conetti.
5. Pallavolo. Fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta.
6. Esercizi a corpo libero ed andature pre-atletiche.

Programma teorico:

7. Il Doping: il codice Wada, le sostanze dopanti e gli effetti sull'organismo.

Il docente
Enrico Busti



gli allievi

Vergara Daniela
F. Russo Plurru