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

Secondo Biennio

DOCENTE	CLASSI
Giulio Corso	4BL

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 (quadro svedese).
Esercizi di allungamento muscolare (stretching)

2° Modulo: Conoscenza e pratica delle attività sportive

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

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

Educazione civica: il doping

Antonio Bertot
Chiara Bruno

Giulio Zorzo