



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: [TCIS00400V@istruzione.it](mailto:TCIS00400V@istruzione.it) Url: [www.istitutomoro.it](http://www.istitutomoro.it)

## SEZIONE SCIENTIFICA

Anno Scolastico 2022/23

*Programma e  
piano di Lavoro*

*Scienze motorie*

*Classe quinta*

| <b>DOCENTE</b>      | <b>CLASSI</b> |
|---------------------|---------------|
| <b>Giulio Corso</b> | <b>5CS</b>    |

IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
(Prof. Alberto Focilla)

## PROGRAMMA

1° Modulo: Potenziamento Fisiologico

Preatletismo generale

Esercizi a corpo libero

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

2° Modulo: Conoscenza e pratica delle attività sportive

Ginnastica ritmica e artistica: tecnica applicata.

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

*Amalia*  
*Virginia Inghilleri*

*Giulio*