



Liceo Scientifico di Stato "Carlo Cattaneo" di Torino

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -
anno scolastico 2022/2023 - CLASSE 2D

Lezioni Frontali:

Sviluppo e consolidamento delle qualità fisiche di tipo coordinative e condizionali:

- Esercizi addominali
- Esercizi per gli arti superiori
- Esercizi per gli arti inferiori
- Stretching
- Esercizi di corretta postura.
- Realizzare e coordinare un'azione in riferimento al rapporto spazio-temporale, mettendo in relazione se stesso con gli altri (rispettare gli altri e le regole):
- **Pallavolo:** palleggi, bagher, battute schiacciate, muro.
- Basket: fondamentali e Gioco di squadra.
- Applicazione delle regole nel gioco di squadra, con mini tornei di classe.
- **"FLAG FOOTBALL"**: regole e gioco con lezioni guidate da un istruttore esterno.
- **"CANOTTAGGIO"**: tre lezioni condotte da istruttori del "Circolo Remare" in modalità Indoor seguita da uscite in barca.
- **EDUCAZIONE CIVICA:**
"Attività pratiche di presa in carico e cura degli spazi scolastici"

Torino, lì 10/06/2023

L'insegnante responsabile:

Prof.ssa Carmen Amato



LICEO SCIENTIFICO DI STATO "CARLO CATTANEO"

Sede Centrale: Via Sostegno 41/10 - 10146 TORINO - tel: 011 7732013-7732014 fax: 011 7732014

Succursale: Via Postumia 57/60 - 10142 TORINO - tel: 011 7071984 fax: 011 7078256

e-mail: tops120003@istruzione.it

Cod. scuola TOPS120003

C.F. 80091280018

Codice univoco UFXDPQ

