

LICEO SCIENTIFICO STATALE  
CARLO CATTANEO  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024  
CLASSE 4° D

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE**

CAPACITA' CONDIZIONALI:

- La forza
- La velocità
- La resistenza
- L'elasticità

CAPACITA' COORDINATIVE

COLLEGAMENTI CON LE DISCIPLINE SPORTIVE

Percorsi con piccoli e grandi attrezzi rivolti all'incremento delle abilità motorie

ATLETICA LEGGERA:

- Andature
- Corsa veloce
- Lancio della palla medica

GIOCHI SPORTIVI:

- Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket e del calcio a 5.
- Attività di arbitraggio negli sport di squadra, conoscenza del regolamento
- Elaborazione in proprio di tecniche e strategie di gioco, cooperando con i compagni per il raggiungimento di un fine comune
- Importanza del fair play e dei valori dello sport

PROGETTI:

- 6 ore di lezione di Padel con esperti della Federazione

Torino, 9 giugno 2024

L'insegnante  
Celeste Brunella Solia