



Liceo Scientifico di Stato "Carlo Cattaneo" di Torino

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -
anno scolastico 2022/2023 - CLASSE 5B

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.
- "Padel": regole e gioco con lezioni guidate da un istruttore esterno.
- **EDUCAZIONE CIVICA:**
 - **Incontro con la Polizia Stradale:** "sensibilizzazione al rispetto della strada".
 - **Intervento di un Operatore della Croce Verde in Istituto:** lezioni teorico-pratiche (con manichino) di "Primo Soccorso"

Torino, li 10/06/2023

L'insegnante responsabile:

Gli Allievi:

