



Liceo Scientifico di Stato "Carlo Cattaneo" di Torino

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -
anno scolastico 2022/2023 - CLASSE 3D

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.
- **"PARKOUR":** regole e gioco con lezioni guidate da un istruttore esterno.
- **"PISCINA":** lezioni tenute dalla propria Insegnante di Scienze Motorie, presso la piscina "Franzoi" di Torino: acquaticità – acquisizione della corretta tecnica di esecuzione degli stili: Libero e Dorso.

EDUCAZIONE CIVICA:

"Attività pratiche di presa in carico e cura degli spazi scolastici"

Torino, li 10/06/2023

L'insegnante responsabile:

Prof.ssa Carmen Amato