LICEO SCIENTIFICO STATALE

CARLO CATTANEO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

CLASSE 3C

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE**

CAPACITA’ CONDIZIONALI:

* La forza
* La velocità
* La resistenza
* L’elasticità

CAPACITA’ COORDINATIVE

Esercizi di ball-handing

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

COLLEGAMENTI CON LE DISCIPLINE SPORTIVE

ATLETICA LEGGERA:

* Andature
* Corsa veloce
* Preparazione agli ostacoli
* Propedeutica al salto in lungo

Preparazione ai giochi sportivi studenteschi

GIOCHI SPORTIVI:

* Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket e del calcio a 5, del tennis.
* Hockey in palestra
* Tennis tavolo: torneo individuale e partecipazione ai giochi sportivi studenteschi
* 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:

* Calcio a 5, Bike e Padel.

Torino, 9 giugno 2024

 L’insegnante

 Celeste Brunella Solia