

LICEO SCIENTIFICO STATALE  
CARLO CATTANEO  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

CLASSE 4C

### **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.
- 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