

LICEO SCIENTIFICO STATALE  
CARLO CATTANEO  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024

CLASSE 5° C

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE**

CAPACITA' CONDIZIONALI:

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

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e piccoli attrezzi

COLLEGAMENTI CON LE DISCIPLINE SPORTIVE

ATLETICA LEGGERA:

- Andature
- Corsa veloce
- Salto in alto

GIOCHI SPORTIVI:

- Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket e del calcio a 5.
- Tennis tavolo: torneo individuale
- 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:

- 8 ore di lezione teorico-pratica di primo soccorso con i volontari della Croce Verde
- 6 ore di lezione di Padel con esperti della Federazione

Torino, 9 giugno 2024

Gli allievi

L'insegnante

Celeste Brunella Solia

