



Liceo Scientifico di Stato "Carlo Cattaneo" di Torino

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE -**  
**anno scolastico 2022/2023 - CLASSE 1B**

**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.
- "ULTIMATE": regole e gioco con lezioni guidate da un istruttore esterno.
- **EDUCAZIONE CIVICA:**  
"Attività pratiche di presa in carico e cura degli spazi scolastici"

Torino, lì 10/06/2023

L'insegnante responsabile:

**Carmen Amato**