



**LICEO STATALE "G. FRACASTORO"  
VERONA**

**Anno scolastico 2022-2023**

**Programma svolto<sup>1</sup> del docente:**

**CENTURINO FERDINANDO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 3 SEZ. BE**

**Ore settimanali: 2**

Il programma previsto è stato svolto tramite i seguenti contenuti:

- test di valutazione delle capacità condizionali.
- giochi sportivi e pre-sportivi, sviluppati attraverso i loro fondamentali, con variazione delle regole e delle situazioni.
- esercizi di mobilità, tonificazione, allungamento, effettuati a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.
- cenni sui principali gruppi muscolari.
- esercizi propedeutici alla corsa ed al getto del peso.
- cenni sulle qualità fisiche interessate alle varie attività.
- attività sportive in ambiente naturale: conoscere il fiume tramite il rafting.

**Educazione Civica**

- Il concetto di salute dinamica. L'alimentazione e il movimento come fattori determinanti per la salute.

Verona, 03/06/2023

Il docente  
*Centurino Ferdinando*

---

<sup>1</sup> Inserire anche i **contributi al curriculum di Educazione civica** effettivamente realizzati (come da Prospetto approvato in cdc)

