



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

Anno scolastico 2022-2023

Programma svolto¹ del docente:

CENTURINO FERDINANDO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 SEZ. CE

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.

Verona, 03/06/2023

Il docente
Centurino Ferdinando

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