



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

**Anno scolastico 2022-2023**

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

**CENTURINO FERDINANDO**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 2 SEZ. CS**

**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. Conoscenze di basket.
- esercizi di mobilità, tonificazione, allungamento, effettuati a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi.
- cenni sui principali gruppi muscolari.
- esercizi propedeutici alla corsa. Conoscenze sulla corsa veloce.
- cenni sulle qualità fisiche interessate alle varie attività.

**Educazione Civica**

- Conoscere l'ambiente strada. Le norme che regolamentano l'uso della bicicletta e del motorino. Riconoscere e prevenire situazioni di pericolo.

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)

