

**LICEO ARTISTICO  
LICEO DELLE SCIENZE UMANE  
"AURORA LYCEUM COLLEGE" - *paritari***  
Via Vittorio Veneto n. 43, Capriate San Gervasio 24042 (BG)  
Tel.02-90.96.25.86 E-mail: [info@auroralyceumcollege.it](mailto:info@auroralyceumcollege.it)



**Anno scolastico 22/23**

**Programma svolto**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE**

**Classe: 3ALA**

**Docente: FERRARI LUCA**

**Testi utilizzati: materiale fornito dall'insegnante**

**LICEO ARTISTICO**  
**LICEO DELLE SCIENZE UMANE**  
**"AURORA LYCEUM COLLEGE" - *paritari***  
Via Vittorio Veneto n. 43, Capriate San Gervasio 24042 (BG)  
Tel.02-90.96.25.86 E-mail: [info@auroralyceumcollege.it](mailto:info@auroralyceumcollege.it)



**1 trimestre**

- **Ripasso anatomia apparato locomotore**
- **I muscoli e le loro azioni**
- **Il rinforzo muscolare**

**2 trimestre**

- **Le capacità condizionali: la forza**
- **Sistema linfatico**
- **Allenamento con pesi**

**3 trimestre**

- **Sistema nervoso**
- **Scoperta del territorio naturalistico nel comune di Capriate San Gervasio**
- **Gli sport di squadra: il calcio**

**Data: 08/06/2023**

**Firma docente**

*Ines Fenari*