

Liceo Scientifico Pellecchia Cassino A.S. 2021/22

Prof.re Daniele Palombo

Scienze motorie programmi svolti Classe I A

- 1) Condizionamento atletico e Test di ingresso.
- 2) La terminologia ginnastica.
- 3) Nomenclatura delle parti del corpo
- 4) La spalliera svedese ed il corpo libero
- 5) Dalla cellula agli apparati
- 6) La sicurezza a scuola
- 7) La corsa veloce e resistente, la seduta di allenamento.
- 8) Il gioco.
- 9) La pallavolo: fondamentali, tecnica ,tattica, regole.
- 10) L'apparato locomotore: lo scheletro e i traumi.
- 11) Atletica leggera: il salto in alto e il getto del peso.
- 12) L'orienteeing: la cartina ,le curve di livello, la bussola, la simbologia.
- 13) Il calcio a cinque: fondamentali, tecnica ,tattica, regole.
- 14) Lo sviluppo psicomotorio con approfondimento delle attività svolte durante l'anno scolastico.
- 15) Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di potenziamento, di mobilità articolare e di stretching.
- 16) Tornei sportivi
- 17) Campionati studenteschi

Ed. Civica: Prevenzione e primo soccorso dei più frequenti traumi sportivi, Rianimazione cardio polmonare. Gli effetti del movimento sugli apparati e sistemi del corpo umano. Dismorfismi e paramorfismi.

Cassino 08/06/2022

Alunni

Marco Viazaccaro

Aurora Giovasso

Alessandro Pautolan

Prof.re Daniele Palombo

