

Liceo Scientifico Pellecchia Cassino A.S. 2021/22

Prof.re Daniele Palombo

Scienze motorie programmi svolti Classe IL

- 1) Condizionamento atletico e Test di ingresso.
- 2) Nomenclatura delle parti del corpo
- 3) La spalliera svedese e gli esercizi a corpo libero
- 4) Dalla cellula agli apparati
- 5) Le attività sportive individuali nel rispetto delle regole del fair play
- 6) Le attività sportive di squadra nel rispetto delle regole, tattiche e rispetto dei compagni e degli avversari
- 7) L'apparato locomotore
- 8) Le articolazioni
- 9) L'apparato scheletrico ed i traumi
- 10) Lo sviluppo psicomotorio con approfondimento delle attività svolte nell'anno scolastico
- 11) Le alterazioni della postura
- 12) Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, esercizi di potenziamento, di mobilità articolare e di stretching.
- 13) Tornei sportivi
- 14) 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

Andrea Di Siena
Stefano Zaccaro
Alessandro Graziano

Prof.re Daniele Palombo

Daniele Palombo