

Liceo Scientifico Pellecchia Cassino A.S. 2021/22

Prof.re Daniele Palombo

Discipline Sportive programmi svolti Classe IL

- 1) Condizionamento atletico e Test di ingresso.
- 2) La terminologia ginnastica.
- 3) Il badminton: fondamentali, tecnica ,tattica, regole.
- 4) Le abilità motorie: corse e concorsi.
- 5) La corsa veloce e resistente.
- 6) Il gioco.
- 7) La pallavolo: fondamentali, tecnica ,tattica, regole.
- 8) Atletica leggera: il salto in alto e il getto del peso.
- 9) L'orienteeing: la cartina ,le curve di livello, la bussola, la simbologia.
- 10) Il calcio a cinque: fondamentali, tecnica ,tattica, regole.
- 11) Scherma: fase di preparazione con visione di filmati e ricerca, due incontri con esperto esterno. Nel primo, lezione teorico pratica sul fioretto. Nel secondo, lezione teorico pratica sulla scherma storica.
- 12) Lo sviluppo psicomotorio con approfondimento delle attività svolte durante l'anno scolastico.
- 13) Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di potenziamento, di mobilità articolare e di stretching.
- 14) Tornei sportivi
- 15) 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
Seas Zampico
Alessandro Graziano

Prof.re Daniele Palombo

