

Liceo Scientifico Pellecchia Cassino A.S. 2021/22

Prof.re Daniele Palombo

Scienze motorie programmi svolti Classe II A

- 1) Condizionamento atletico e Test di ingresso.
- 2) L'apparato cardio circolatorio
- 3) Conoscenza teorica-pratica del quadro svedese
- 4) Atletica leggera: corsa veloce, esercizi propedeutici al valicamento degli ostacoli, esercizi propedeutici al salto in lungo
- 5) Pallacanestro: fondamentali ,tecnica, tattica e regole
- 6) Apparato respiratorio
- 7) Il sistema endocrino
- 8) L'orienteeing: la cartina, le curve di livello, la simbologia e la bussola.
- 9) La pallamano: fondamentali ,tecnica, tattica e regole
- 10) Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di potenziamento, di mobilità articolare e di stretching.
- 11) Le problematiche dell'adolescenza.
- 12) Tornei sportivi
- 13) Campionati studenteschi

Ed. Civica: sport e natura, l'orienteeing

Cassino 08/06/2022

Alunni

Martucci Vittoria
Manfredi Stefano
Elia Marzoni

Prof.re Daniele Palombo

