

Liceo Scientifico Pellecchia Cassino A.S. 2021/22

Prof.re Daniele Palombo

Scienze motorie programmi svolti Classe III A

- 1) Condizionamento atletico e Test di ingresso.
- 2) IL sistema nervoso
- 3) I traumi
- 4) Conoscenza teorica e pratica della cavallina e della trave
- 5) Atletica leggera: Corsa veloce, staffette, salto in alto, getto del peso.
- 6) Organizzazione della seduta di allenamento.
- 7) Il sistema muscolare e i traumi relativi
- 8) La pallavolo: fondamentali ,tecnica, tattica e regole
- 9) L'orienteeing: la cartina, le curve di livello, la simbologia e la bussola.
- 10) Il calcio a cinque: fondamentali ,tecnica, tattica e regole
- 11) Le problematiche dell'adolescenza nello sport.
- 12) Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di potenziamento, di mobilità articolare e di stretching.
- 13) Tornei sportivi
- 14) Campionati studenteschi

Ed. Civica: Metodologie per un corretto allenamento, il movimento come corretto stile di vita.

Cassino 08/06/2022

Alunni

Stefano Katta  
Andrea P. Katta  
Olivia S. Katta

Prof.re Daniele Palombo

Daniele Palombo