

Liceo Scientifico Pellecchia Cassino A.S. 2021/22

Prof.re Daniele Palombo

Scienze motorie programmi svolti Classe IV A

- 1) Condizionamento atletico e Test di ingresso.
- 2) Conoscenza teorica e pratica della cavallina e del palco di salita
- 3) Le capacità coordinative
- 4) Atletica leggera: Corsa veloce, staffette, salto in alto, lancio del disco
- 5) Organizzazione della seduta di allenamento.
- 6) La pallacanestro: fondamentali ,tecnica, tattica e regole
- 7) Le capacità condizionali: La forza, La resistenza, la rapidità, la mobilità articolare
- 8) L'orienteeering: la cartina, le curve di livello, la simbologia e la bussola.
- 9) La pallamano: fondamentali ,tecnica, tattica e regole
- 10) I principi dell'allenamento e le abilità motorie.
- 11) Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, esercizi di potenziamento, di mobilità articolare e di stretching.
- 12) Tornei sportivi
- 13) Campionati studenteschi

Ed. Civica: Il doping

Cassino 08/06/2022

Alunni

Prof.re Daniele Palombo

Giorgio Niele
Michael Agostino Dheo
Giulia Copraro

