

Liceo Linguistico “R. Lambruschini”
Montalcino (Si)

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2016/17

Docente : FIORENZA GIUSEPPINA

Materia: SC. MOTORIE

Classe: II Liceo Linguistico

- La Pallavolo
 - I fondamentali di gioco individuali e di squadra
- Il calcio a 5
 - il campo e le regole
 - I fondamentali di gioco
- Il corpo umano
 - Sistema scheletrico
 - Sistema muscolare anatomia e fisiologia dei principali muscoli
 - La contrazione muscolare
 - Energetica muscolare
 - Anatomia e fisiologia del cuore
- L'importanza dell'allenamento sportivo
 - Esercizi di potenziamento per i gruppi muscolari principali
- Le capacità motorie
 - Forza, resistenza
- L'alimentazione
 - I principi nutritivi
 - L'importanza di una corretta alimentazione
 - L'alimentazione dello sportivo
- La postura
 - I vizi del portamento nell'adolescenza
- Esercitazioni pratiche
 - Tornei di pallavolo e calcio a 5
 - Esercitazioni per migliorare lo sviluppo delle capacità motorie

Siena 05/06/2017

L'insegnante
Giuseppina Fiorenza