

Liceo Linguistico “R. Lambruschini”
Montalcino (Si)

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2016/17

Docente : FIORENZA GIUSEPPINA

Materia: SC. MOTORIE

Classe: IV Liceo Linguistico

- La Pallavolo e Basket
 - I fondamentali di gioco individuali e di squadra
- Il calcio a 5
 - il campo e le regole
 - I fondamentali di gioco
- Gli sport di squadra e gli sport da tavolo a confronto: abilità esercitate
- Gli sport urbani
- Il corpo umano
 - Riepilogo sistema scheletrico e muscolare
 - Introduzione al primo soccorso
 - Il sistema endocrino
- L'importanza dell'allenamento sportivo
 - Esercizi di potenziamento per i gruppi muscolari principali in circuito
 - Allenamento in circuito
- Le capacità motorie
 - Forza, resistenza metodi di allenamento
- L'alimentazione
 - L'importanza di una corretta alimentazione
 - L'alimentazione dello sportivo
- 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