

Liceo Linguistico “R. Lambruschini”
Montalcino (Si)

PROGRAMMA SVOLTO a.s.2016/17

Docente : FIORENZA GIUSEPPINA

Materia: SC. MOTORIE

Classe: I Liceo Linguistico

- La Pallavolo
 - il campo e le regole
 - I fondamentali di gioco
- Il calcio a 5
 - il campo e le regole
 - I fondamentali di gioco
- Le capacità motorie
 - Definizione e classificazione
 - La coordinazione
- Le Olimpiadi
 - La cerimonia di apertura
 - Le discipline dell'atletica leggera
- Il corpo umano
 - Sistema scheletrico
 - Sistema muscolare
- L'alimentazione
 - I principi nutritivi
 - L'importanza di una corretta alimentazione
- L'attività fisica nell'adolescenza
- L'importanza dell'allenamento sportivo
- I valori sociali delle regole
- La postura
- Il fitness: Zumba
- 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