



Liceo Linguistico Lambruschini

prato dell'Ospedale 9 - 53024 - Montalcino
www.linguisticolambruschini.it - docenti@linguisticolambruschini.it
sezione linguistica de

I. I. S. "S. Bandini"

via Cesare Battisti 11 - 53100 - Siena



Docente	Tarantino Daniel		
Materia	Scienze Motorie e Sportive		
Classe	<i>Ila</i>	anno scolastico	2018/2019
Libro adottato	In Movimento		

PROGRAMMA SVOLTO

CONSOLIDAMENTO E POTENZIAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI:

Resistenza: consolidamento del sistema aerobico, corsa continua e con variazioni di ritmo, test di Cooper ridotto, interval training.

Forza: potenziamento della muscolatura mediante l'allenamento a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, circuiti.

Velocità: potenziamento attraverso l'utilizzo di circuiti allenanti con variazioni di velocità, navette, staffette.

Mobilità: miglioramento della mobilità articolare mediante esercizi di allungamento, mobilizzazione attiva.

Coordinazione neuro-muscolare: equilibrio statico e dinamico, coordinazione mano-occhio piede-occhio con esercizi di mira.

IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE:

Calcio a 5: fondamentali individuali, tecniche di base, regolamento.

Pallavolo: fondamentali individuali, tecniche di base e regolamento

Basket: fondamentali individuali, tecniche di base e regolamento.

Atletica leggera: elementi di base delle principali specialità dell'atletica, salto in alto, salto in lungo, getto del peso, 100 mt.

SALUTE, BENESSERE E SICUREZZA:

Descrizione dell'apparato locomotore

I paramorfismi e dismorfismi

I rischi legati alla sedentarietà.

È stato svolto un torneo d'Istituto di pallavolo.