

IIS S.BANDINI SIENA

Liceo Linguistico R.Lambruschini - Montalcino

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Anno Scolastico 2025/2026

Prof.ssa Eleonora Orlandini

Classe 5°A

- **Modulo1:**

Atletica leggera (ottobre-novembre)

- Esercizi per il consolidamento schemi motori di base : camminare, saltare, correre, lanciare
- Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
- Circuiti di potenziamento fisiologico per lo sviluppo delle capacità condizionali; arti superiori, tronco, arti inferiori
- Circuiti di destrezza
- Esercizi di locomozione, calciata, skip e vari tipi di andature
- Esercizi per la mobilità articolare
- Esercizi di allungamento statico e dinamico
- salto della corda in varie modalità

- **Modulo 2:**

Pallacanestro (novembre)

- Giochi di squadra : fondamentali e regolamento pallacanestro
- Giochi di situazione da 1vs1 a 3vs3; 5vs5
- Gare di tiri

- **Modulo 3:**

Pallavolo (dicembre)

- Giochi di squadra : fondamentali e regolamento pallavolo
- Giochi di situazione pallavolo da 2vs2 a 6vs6
- Giochi di situazione con scomposizione dei gesti tecnici

- **Modulo 4:**

Calcio (gennaio)

- Giochi di squadra : fondamentali e regolamento calcio
- Giochi di situazione con scomposizione dei gesti tecnici

- Dal 1vs1 al 5vs5
- Gare di tiri

- **Modulo 5:**

Sport di racchetta: badminton e tennis (febbraio)

- Giochi di racchetta : fondamentali e regolamento badminton in singolo e doppio
- Giochi di racchetta : fondamentali e regolamento tennis in singolo e doppio

- **Modulo 6:**

Sport di squadra adattati:torball e sitting volley (marzo/aprile)

- Giochi di squadra adattati per persone con disabilità: fondamentali e regolamento del torball
- Giochi di squadra adattati per persone con disabilità: fondamentali e regolamento del sitting volley

- **Modulo 7:**

Acrosport e trekking urbano (maggio)

- Esercizi per il CORE stability
- Trekking urbano su vari percorsi cittadini
- Acrosport ; equilibri reciproci, posizioni base a 2/3/5/8 elementi
- Esercizi per equilibrio statico e dinamico

CORSO BLSD

Il Docente

Eleonora Orlandini