



**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE**

SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA, SECONDARIA DI PRIMO GRADO, LICEO SCIENTIFICO

Sito web: [www.icpadula.edu.it](http://www.icpadula.edu.it)

Sede AMMINISTRATIVA e LICEO SCIENTIFICO: via Salita dei Trecento – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77130 – cod. mecc. SAPS070007 – C.F. 92006850652

e-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saps070007@istruzione.it](mailto:saps070007@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

Sede COMPRESIVO: via Dante Alighieri 32 – 84034 PADULA (SA)

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

e-mail: [saic86900d@istruzione.it](mailto:saic86900d@istruzione.it) – [saic86900d@pec.istruzione.it](mailto:saic86900d@pec.istruzione.it)

# LICEO SCIENTIFICO STATALE “CARLO PISACANE”

*Padula*

**PROGRAMMA SVOLTO**

Materia

**SCIENZE MOTORIE**

Docente

**CAPOZZOLI LUCIA**

Classe **III SEZ. A**

**Anno scolastico 2018 – 2019**

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

### **ARGOMENTI TEORICI**

**Cenni sugli apparati:  
circolatorio – nervoso – muscolare**

**Classificazione del movimento**

**Capacità motorie**

**Alimentazione e sport**

**Regole e tecniche dei giochi di squadra e individuali:  
pallavolo – pallacanestro – tennis tavolo**

**Cenni di ginnastica preventiva e correttiva**

**Educazione alla salute e norme di igiene**

### **PARTE PRATICA**

**Esercizi a corpo libero di potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio**

**Esercizi di coordinazione equilibrio e forza**

**Esercizi di mobilità articolare con piccoli e grandi attrezzi**

**Esercizi di velocità e di avviamento alla corsa**

**Sport di squadra: pallavolo e pallacanestro – fondamentali di squadra e individuali**

**Giochi da tavolo : dama e scacchi**

**Tennis tavolo**

Padula

Il Docente  
Prof.

Gli alunni