



ISTITUTO OMNICOMPRESIVO STATALE

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

Sito web: 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 – saps070007@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

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

Tel. 0975 77052 – cod. mecc. SAIC86900D

e-mail: saic86900d@istruzione.it – saic86900d@pec.istruzione.it

LICEO SCIENTIFICO STATALE “CARLO PISACANE”

Padula

PROGRAMMA SVOLTO

Materia

SCIENZE MOTORIE

Docente

CAPOZZOLI LUCIA

Classe **V SEZ. A**

Anno scolastico 2018 – 2019

Gli argomenti effettivamente svolti sono stati i seguenti.

ARGOMENTI TEORICI

Apparato muscolare, respiratorio e circolatorio: sintesi del loro funzionamento

Traumatologia nello sport

Alimentazione e sport

Sistemi energetici

Olimpiadi antiche e moderne e lo sport durante il fascismo

Tattiche dei giochi di squadre della pallavolo e pallacanestro

Arbitraggio per la pallavolo e la pallacanestro

Doping e sport: danni alla salute

Alcool e dipendenza

PARTE PRATICA

Esercizi a corpo libero di potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio

Esercizi di coordinazione, forza, velocità e resistenza

Esercizi di mobilità articolare con piccoli e grandi attrezzi

Sport di squadra: pallavolo e pallacanestro – strategie di gioco – arbitraggio

Consolidamento di attività di atletica leggera

Giochi da tavolo: dama e scacchi

Tennis tavolo

Padula

Il Docente
Prof.

Gli alunni