Strategia Aree Interne
Città Vallo di Diano

ISTITUTO OMNICOMPRENSIVO 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 COMPRENSIVO: 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 **Laveglia Angelina**

Classe **5** SEZ. **A**

Anno scolastico 2019 – 2020

Gli argomenti effettivamente svolti, in considerazione della rimodulazione del piano di lavoro a causa dell'emergenza COVID-19, sono stati i seguenti.

Il movimento .

Il corpo umano nel suo insieme.

Funzioni degli apparati. Apparato locomotore.

Lo spirito sportivo. Il fair play.

Esercizi di potenziamento generale.

Esercizi posturali

Esercizi di allungamento muscolare.

Esercizi di potenziamento capacita' condizionali (forza, resistenza, velocita', mobilita' articolare)

Esercizi di potenziamento capacita' coordinative (destrezza, coordinazione, equilibrio)

Esercizi a corpo libero di potenziamento cardiocircolatorio e respiratorio.

Sport di squadra: Pallavolo, Pallacanestro.

Fondamentali individuali e di squadra. I regolamenti e l'arbitraggio.

Atletica leggera.

Traumatologia e pronto soccorso.

Il Doping.

Padula 04/06/2020

Il Docente

Prof. Angelina Laveglia