



LICEO CLASSICO STATALE "NICCOLO' FORTEGUERRI"
LICEO CLASSICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE – LICEO ECONOMICO SOCIALE – LICEO MUSICALE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DOCENTE: PROF. GIOVANNI SARACINI
MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE: 2 H LES

- 1) TEST D'INGRESSO
- 2) MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE
Andature varie, esercizi d'impulso, (forza, velocità, resistenza, elasticità muscolare, mobilità corsa di resistenza, corsa veloce, articolare, ecc.) saltelli vari;
Esercizi a corpo libero,
Esercizi con piccoli e grandi attrezzi;
Esercizi di opposizione e resistenza;
Esercizi di addominali e dorsali;
Esercizi di mobilizzazione e allungamento;
Circuiti di destrezza;
Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio statico e dinamico – combinazione – differenziazione – reazione semplice e complessa – adattamento e trasformazione – orientamento spazio-temporale – anticipazione
Stretching.
- 3) RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
- 4) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E SENSO CIVICO
- 5) APPROFONDIMENTO DI CONTENUTI RELATIVI A STILI DI VITA CORRETTI E SALUTARI
- 6) CONOSCENZA E PRATICA DEI GIOCHI SPORTIVI
Fondamentali individuali e di squadra regolamenti tecnici, tattica: Pallavolo, Pallacanestro, Palla Tamburello, Calcetto, Badminton
- 7) ARGOMENTI TEORICI
Regolamento pallavolo;
Regolamento pallacanestro.
Apparato scheletrico
Apparato articolare
Pronto soccorso
- 8) VIDEO IN DAD

Firma alunni

Pistoia 5-6-2022

Firma insegnante
Prof. Giovanni Saracini



LICEO CLASSICO STATALE "NICCOLO' FORTEGUERRI"
LICEO CLASSICO – LICEO DELLE SCIENZE UMANE – LICEO ECONOMICO SOCIALE – LICEO MUSICALE