ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE

"E.S. Piccolomini" con sezioni associate:

Liceo Ginnasio "E.S. Piccolomini" (Siena) – Tel.0577/280787 Fax.0577/288008
Istituto d'Arte "Buoninsegna" (Siena) – Tel.0577/281223 Fax.0577/40321
Liceo della Formazione "S. Caterina da Siena" (Siena) – Tel.0577/44968 Fax.0577/280203
Liceo Linguistico "R. Lambruschini" (Montalcino) – Tel.0577/848131 Fax.0577/847229

Segreteria e Presidenza: Prato S.Agostino, 2 - 53100 SIENA -Tel.0577/280787 Fax.288008-C. F.le n.80008380521

Anno scolastico 2017-2018

PROGRAMMA SVOLTO

Docente: Caterina Benincasa
Disciplina: Scienze Motorie
Classe: 2 C
In base alla programmazione individuale è stato svolto il seguente programma:

La classe ha svolto esercizi per migliorare le qualità motorie:

- esercizi per la forza muscolare;
- esercizi per la resistenza;
- esercizi per la velocità e la mobilità;
- esercizi e giochi per la destrezza, l'agilità e la coordinazione;
- esercizi e giochi per l'equilibrio.

Movimenti fondamentali:

- Camminare:
- Correre;
- Saltare.

Calcio:

- Passaggi tra compagni;

Esercizi a corpo libero:

- Esercizi di coordinamento e di mobilità articolare a piccoli gruppi.

Danza:

- Esercizi di danza moderna con la musica in piccoli gruppi.

Pallavolo:

- Il gioco e le regole fondamentali;
- Partite tra compagni.

Pallacanestro:

- Il gioco e le regole fondamentali;

Educazione alla salute:

- Il corpo umano
- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- Cenni di primo soccorso

Siena, 04 giugno 2018

Il Docente
Caterina Benincasa

Gli alunni

_____

_____