



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: 5 D

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

Movimenti fondamentali:

- Camminare;
- Correre;
- Saltare.

Pallamano:

- Il gioco e le regole fondamentali;

Pallavolo:

- Il gioco e le regole fondamentali;

Pallacanestro:

- Il gioco e le regole fondamentali;

Educazione alla salute:

- Corso di primo soccorso in caso di emergenza;
- Rianimazione cardio-polmonare con defibrillatore;
- I traumi dell'esercizio fisico.

Educazione stradale

Siena, 04 giugno 2018

Il Docente
Caterina Benincasa

Gli alunni

