



ISTITUTO D' ISTRUZIONE SUPERIORE "E. S. Piccolomini"  
con sezioni associate: Liceo Classico-Musicale "E. S. Piccolomini"(Siena) – Tel. 0577/280787 Fax 0577/288008  
Liceo Artistico "D. Buoninsegna" (Siena) – Tel. 0577/281223 Fax 0577/40321  
Liceo delle Scienze Umane ed Economico Sociale "S. Caterina da Siena" (Siena) – Tel. 0577/44968 Fax 0577/280203  
Segreteria e Presidenza: Prato di S. Agostino, 2 53100 SIENA –Tel. 0577/280787- Fax 0577/288008- C.F. n. 80008380521

A.S 2022-23

<b>Docente: GRISOLIA PASQUALE</b>	
<b>Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>	
<b>Classe: 5A</b>	<b>Sezione Associata: SCIENZE UMANE</b>

#### ELENCO CONTENUTI AFFRONTATI

##### **Programma svolto, lezioni pratiche in palestra:**

- Ginnastica a corpo libero.
- Allenamento con carichi (pesi e bilanciere).
- Allenamento a circuito e ad intervalli di tempo.
- La pallavolo: fondamentali, regole, fasi di gioco e partita.
- Atletica leggera: partenza dai blocchi, corsa veloce, superamento degli ostacoli, salto in alto.
- Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.

##### **Programma svolto, lezioni teoriche in classe:**

- La pallavolo: regole, fondamentali e fasi di gioco.
- Atletica leggera: partenza dai blocchi, corsa veloce, superamento degli ostacoli, salto in alto.
- Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore.
- Postura, paramorfismi e dismorfismi.
- Prevenzione e stili di vita sani.
- Educazione alimentare.

Siena, lì 7/6/2023

Firma docente

Firma Alunni