



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 2022-2023

ELENCO CONTENUTI AFFRONTATI

Docente: Caterina Benincasa
Disciplina: Scienze Motorie
Classe: 1 B
In base alla programmazione individuale è stato svolto il seguente programma:
Parte pratica: La classe ha svolto esercizi per migliorare le qualità motorie: <ul style="list-style-type: none">- 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: <ul style="list-style-type: none">- Camminare;- Correre;- Saltare.
Sport di gruppo: <ul style="list-style-type: none">- Pallavolo: - regole fondamentali e partite tra compagni;- Pallacanestro: - regole fondamentali e passaggi / partite tra compagni;- Giochi di squadra.
Parte teorica: <ul style="list-style-type: none">- Il corpo umano;- Gli apparati: circolatorio, respiratorio, scheletrico e muscolare;- Pallavolo.
Educazione civica: Primo soccorso, alimentazione ed educazione alla salute.

Siena, 5 giugno 2023

Il Docente

Gli alunni

Caterina Benincasa