



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  
ELENCO CONTENUTI AFFRONTATI

Docente: **MARCO MELI**

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

<b>SCANSIONE DEI CONTENUTI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apparato locomotore: scheletro e muscoli</li><li>• Gli effetti benefici del movimento sugli apparati cardio –respiratorio</li><li>• Capacità motorie: coordinative e condizionali</li><li>• Schemi motori e le loro caratteristiche</li><li>• Esercizi a corpo libero individuali, a coppie o in gruppo</li><li>• Conoscenza delle attività sportive individuali: Atletica leggera – Badminton, e di squadra: pallacanestro – pallavolo – calcio</li><li>• Conoscenza delle principali regole degli sport praticati: Giochi, partite, arbitraggio e tornei interni degli sport praticati</li><li>• Corretti e sani stili di vita</li></ul>



Siena, 05/06/23

Firma docente

Firma Alunni