



Istituto di Istruzione Superiore "Roncalli"

Via Senese, 230 - 53036 Poggibonsi (Si) Tel. +390577984711 Fax +390577982852
Codice Fiscale **82002260527** Codice Univoco Ufficio: **UFUBVV**
Indirizzo e-mail: siis00800x@istruzione.it pec: siis00800x@pec.istruzione.it
www.iisroncalli.edu.it

Anno scolastico 2019/2020

PROGRAMMA SVOLTO DI: **SCIENZE MOTORIE**

DOCENTE: SILVIA NENCINI

CLASSE: 5ATU

- Esercitazioni specifiche per l'attivazione dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio
- Consolidamento delle capacità coordinative : equilibrio e coordinazione
- Consolidamento delle capacità condizionali quali la forza , la velocità, la resistenza, la mobilizzazione articolare attraverso circuiti allenanti e esercizi analitici
- Esercizi di mobilizzazione a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi
- Esercizi di potenziamento muscolare dei principali gruppi muscolari : dorsali e addominali
- Elementi fondamentali e di squadra della pallavolo
- Elementi fondamentali e di squadra del basket
- Elementi fondamentali e di squadra del calcio
- Attività di atletica leggera : allenamento alla corsa resistente
- Attività motoria sotto forma di circuito personalizzato , in base alle proprie capacità , in spazi ridotti

Cenni sulle Olimpiadi antiche e moderne .Le Olimpiadi del 1936 a Berlino .Fascismo e sport