

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

Istituto Istruzione Superiore "VIA DEI PAPARESCHI"

Liceo Scientifico Scienze Applicate - Liceo Linguistico - Liceo Scienze Umane opz. Economico Sociale - I.T.
Amministrazione Finanza e Marketing

Sede Centrale: Via dei Papareschi, 30/A - 00146 Roma - Tel. 06/12.112.69.05 – 06/55.30.89.13 Fax 06/55.62.789

Sede Succursale: Via delle Vigne, 205 – 00148 Roma – Tel. 06/65.67.81.86 – 06/12.112.66.65 Fax 06/65.67.83.52

C.F. 80227330588 - Cod. Meccanografico: RMIS09100B Cod. Univoco UF3E4N

E-Mail: rmis09100b@istruzione.it PEC: rmis09100b@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2022 - 2023

Classe 2 Sez. CL

Docente: Prof.ssa Antonella Coppola

Disciplina: Scienze Motorie

Libro di testo adottato:

EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME ALLENAMENTO SALUTE E BENESSERE + EBOO

Argomenti svolti:

In presenza:

Work Out, Esercizi a carico naturale, Stretching.

Lavoro per rinforzo addominale "Sit Up" "Plank" con test valutativo, esercizi per rinforzo dell'area superiore "Push Up" con test valutativo.

Esercizi con la palla medica e relativo test valutativo

Tecnica del salto in avanti da fermo e salto in alto, con relativo test valutativo

Corsa di velocità; valutato con test Sprint su 30 metri

Funicella con relativo test di valutazione

Aletica: preatletici generali e specifici; corsa lenta e corsa veloce; saltelli sul posto e con spostamento. Percorsi di rapidità.

PICCOLI ATTREZZI

I manubri e i palloni, funicella.

GIOCHI SPORTIVI

Fondamentali della Pallavolo, calcio, pallacanestro

TEORIA

Apparato scheletrico e muscolare; origine, inserzione, azione muscoli.

Muscoli della fascia addominali; inserzioni, origine e movimento

A distanza:

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

Istituto Istruzione Superiore "VIA DEI PAPARESCHI"

Liceo Scientifico Scienze Applicate - Liceo Linguistico - Liceo Scienze Umane opz. Economico Sociale - I.T.

Amministrazione Finanza e Marketing

Sede Centrale: Via dei Papareschi, 30/A - 00146 Roma - Tel. 06/12.112.69.05 – 06/55.30.89.13 Fax 06/55.62.789

Sede Succursale: Via delle Vigne, 205 – 00148 Roma – Tel. 06/65.67.81.86 – 06/12.112.66.65 Fax 06/65.67.83.52

C.F. 80227330588 - Cod. Meccanografico: RMIS09100B Cod. Univoco UF3E4N

E-Mail: rmis09100b@istruzione.it PEC: rmis09100b@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO

Roma, 05 giugno 2023

Il docente

Gli studenti
