

ISTITUTO PROFESSIONALE " G.Caselli " Siena

Anno Scolastico 2025/26

Scienze Motorie e Sportive

Parte Pratica

- Esercizi di Mobilità Articolare (individuale , in coppia)
- Esercizi di stretching e di rilassamento muscolare
- Vari tipi di Andature (salti e balzi)
- Esercizi di Coordinazione generale e specifica
- Percorsi di destrezza
- Circuit training
- Esercizi per il ritmo e per l'Orientamento Spazio-temporale
- Esercitazioni agli Attrezzi - Cerchi, Bastoni, Funicelle, Spalliera,
Asse di Equilibrio Materassini, Palloni
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico dei Muscoli
Addominali, Dorsali, Pettorali, e degli arti superiori ed inferiori
a carico naturale o con l'utilizzo di piccoli e grandi Attrezzi

Percorsi Motori - Staffette - Giochi di gruppo e di squadra

Fondamentali tecnici dei seguenti sport di squadra :

- Pallavolo
- Calcio
- Pallacanestro
- Pallamano
- Baseball
- Badminton
- Tennis tavolo

Parte Teorica

- Conoscenza teorica delle regole, punteggi di gara , tempi di gioco degli sport di squadra praticati
- Atletica Leggera
- Suddivisione corpo umano : ossa , muscoli, articolazioni più importanti dei vari distretti corporei
- Traumi da sport