

ISTITUTO PROFESSIONALE " G.Caselli " Siena

CLASSE 5C anno scolastico 2025/26

Scienze Motorie e Sportive

Parte Pratica

- Esercizi di Mobilità Articolare
- Corsa con variazione di ritmo, direzione e fronte
- Vari tipi di Andature
- Esercizi di coordinazione generale e specifica
- Esercizi di destrezza, ritmo, orientamento spazio temporale
- Esercizi di stimolazione neuro-muscolare e con i piccoli attrezzi

- Fondamentali tecnici (pallavolo, pallacanestro, calcio, badminton, padel, giochi di gruppo e di squadra)
- Test motori- giochi ricreativi- Tornei sportivi

Parte Teorica

- Regole, punteggi di gara, tempi di gioco degli sport di squadra maggiormente praticati a scuola
- Organi vitali del corpo umano
- Circolazione cardio-polmonare
- Formazione teorica del primo soccorso e successiva prova pratica con l' uso del defibrillatore
- Acquisizione dell'abilitazione del DAE

Il docente
Prof.ssa Francesca Cannata