

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
ANNO SCOLASTICO 2017/2018
CLASSE I F

Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative - Esercizi di base e combinati a corpo libero, a coppie, sul posto, in movimento, nella stazione eretta e nei decubiti supino, prono, in ginocchio, laterale.

Stretching - Metodo Anderson e PNF.

Atletica - Esercizi di preatletismo generale (corse veloci, skip, skip balzati, balzi, corsa balzata, navette, scatti)

Giochi sportivi – Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro; Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro; Calcio a cinque; Pallamano.

Il movimento organizzato – Effetti fisiologici, pulsazioni cardiache, test sulla resistenza.

La pratica sportiva – Conoscenza delle regole e arbitraggio dei principali giochi sportivi.

Essere in forma – La cura del corpo, igiene personale.

La Prof.ssa
Rosita Masella