

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**ANNO SCOLASTICO 2017/2018**  
**CLASSE II 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