

Anno scolastico 2017/2018

Programma effettivamente svolto di scienze motorie e sportive

Classe 2 CMA

1. Condizionamento fisiologico, sviluppo della resistenza, della forza e della velocità attraverso esercizi di corsa, salti e a corpo libero; sviluppo della mobilità articolare e della flessibilità (stretching).

2. Sviluppo delle capacità acrobatiche e dell'equilibrio: a) capovolta avanti
b) capovolta indietro c) ruota d) verticale.

3. Conoscenza dei principali giochi sportivi:
 - a) calcio a 3 e a 5: tecniche individuali e tattica
 - b) pallavolo: tecniche individuali e tattica di squadra
 - c) pallacanestro: tecniche individuali

4. Tornei interclasse di calcio a 3 e pallavolo.

5. Norme di comportamento in palestra.

Udine, 10 giugno 2015

L'insegnante
Sallustio Simonin