

## **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