

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2017/18

CLASSE 1°C DOCENTE FEBRUARI EMANUELA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi: funicelle, coni, bacchette, tappeti, cerchi, palloni di varia misura e peso.

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, equilibrio posturale e dinamico, coordinazione generale e specifica.

Esercizi di stretching per arti superiori, inferiori, busto e addominali.

Esercitazione per alcune specialità dell'atletica leggera.

Fondamentali di base, tecnici e tattici dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro e calcetto.

Parte teorica:

Atletica Leggera: aspetti generali, le corse veloci, la staffetta, la corsa a ostacoli, le corse di resistenza. Il salto in lungo, salto triplo, salto in alto e salto con l'asta. Il lancio del peso, del disco, del giavellotto e del martello.

Letto in data 09/06/2018 agli studenti della classe, che concordano.

L'insegnante
