

LICEO SCIENTIFICO –A.D’AOSTA- PISTOIA

PROGRAMMA Di SCIENZE MOTORIE A.S. 2019\20

DOCENTE: SPINICCI ARMANDO CLASSE **ICSA-1DLICEO-1asportivo**

Attività generale di preparazione atletica; esercizi di tonicità, di stretching e di corsa

SPORT DI SQUADRA

Volley- i fondamentali- la battuta- il bagher- il palleggio- la partita

Basket- il tiro- il palleggio- il passaggio

pallamano- il tiro –il passaggio- la partita

SPORT SINGOLI

Tennis tavolo- il diritto – -il rovescio – l’ organizzazione della partita

Badminton- il palleggio

Tennis -esercizi educativi - diritto -rovescio

TEORIA:

apparato scheletrico

Regole della pallavolo, e della pallamano

Regole del BASKET

Pistoia 30 maggio 2020

LETTO GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Spinicci Armando

PrOgramma AGGIUNTIVO –DISCIPLINE SPORTIVE per la 1a° sportivo

Parte pratica

Sport con tecnico esterno

Atletica---- i salti –i lanci- le corse

Volley- palleggio –servizio –bagher

Kick boxing- esercitazione di pugno E calcio

Rugby- esercitazioni sui fondamentali tecnici -il passaggio- il placcaggio-la partita

Parte teorica

Lo scheletro-,le articolazioni

Apparato muscolare- L’ energia muscolare-

Regolamento rugby, atletica-volley

IL DOCENTE

Spinicci Armando

