

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE : BONVINI LUISA

CLASSE 1F AFM

A.S. 2017/018

## **Potenziamento fisiologico:**

Lavori aerobici attraverso variazioni di ritmo aumentando la distanza da 1000 /1500 mt.

Test di cooper 12' in pista

Campestre

test di velocità 30,40,60 ,80 e 100 mt.

## **Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative**

Percorsi a tempo a stazioni per la coordinazione, mobilità articolare, equilibrio.

Test con la funicella : sequenza di salti in forma continuativa

## **SPORT DI SQUADRA**

**Pallavolo:** approccio ai fondamentali e conseguente verifica singolarmente e in fase di gioco

Conoscenza del regolamento

Attività di arbitraggio

**Pallacanestro:** approccio ai fondamentali e conseguente verifica singolarmente e in fase di gioco

Conoscenza del regolamento

Attività di arbitraggio

**Rugby:**approccio ai fondamentali e conseguente verifica individuale e in fase di gioco

Conoscenza del regolamento

**Pallamano:** approccio ai fondamentali e conseguente verifica singolarmente e in fase di gioco

Conoscenza del regolamento

Attività di arbitraggio

**Badminton:** approccio ai fondamentali e conseguente verifica singolarmente e in fase di gioco

Conoscenza del regolamento

Attività di arbitraggio

**Atletica leggera:** conoscenza delle varie discipline: corsa di velocità e di resistenza , approccio al salto in lungo ,getto del peso

## **Orienteering**

**Teoria:** regolamento dei vari sport di squadra, utilizzo della terminologia specifica.

Gli studenti

la Docente

