

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE : BONVINI LUISA

CLASSE 1A 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 individuale 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 singolarmente 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

