

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE

Classe 1D

Anno scolastico: 2015-16

Insegnante: Prof.ssa Marina Fabris

- Conoscenza e miglioramento della mobilità articolare: streetching;
- Capacità condizionali ;
- Miglioramento delle qualità motorie: resistenza e velocità, forza, scioltezza articolare
- Yoga: saluto al sole
- Difesa personale
- Conoscenza dei fondamentali, delle regole e partite dei seguenti giochi sportivi:
- Pallavolo;
- Pallacanestro;
- Calcio a cinque
- Ultimate Frisbee
- Pallabase;
- Palla guerra
- Hockey
- Calcio balilla dal vivo
- Basket
- Circuit training e percorso (verifica della velocità)
- Teoria: Riscaldamenti e giochi proposti dagli studenti.
- Padova, 27 maggio 2016

Gli studenti

prof.ssa Marina Fabris