

# **PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE**

## **Classe 2 C**

**Anno scolastico: 2015/16**

**Insegnante: Prof.ssa Marina Fabris**

- Conoscenza e miglioramento della mobilità articolare: streetching;
- Capacità condizionali: circuit training;
- Miglioramento delle qualità motorie: resistenza, velocità, forza;agilità
- Conoscenza dei fondamentali, delle regole e partite dei seguenti giochi sportivi:
- Pallavolo;
- Calcio a 5;
- Pallacanestro;
- Palla-materasso;
- Ultimate frisbee;
- Baseball;
- Dodgeball;
- Indiacca;
- 10 passaggi;
- Difesa personale al Plebiscito
- Teoria: il riscaldamento e i giochi inventati e condotti dai ragazzi

Padova, 28 maggio 2016

Gli studenti

prof.ssa Marina Fabris