

# **PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE**

## **Classe 3 D**

**Anno scolastico: 2015/16**

**Insegnante: Prof.ssa Marina Fabris**

- Conoscenza e miglioramento della mobilità articolare: stretching;
- Capacità condizionali: circuit training e di sopravvivenza
- Miglioramento delle qualità motorie: resistenza, velocità, forza; agilità
- Acrogym
- Conoscenza dei fondamentali, delle regole e partite dei seguenti giochi sportivi:
- dodgeball
- Pallavolo;
- Hockey;
- Calcio a 5;
- Pallacanestro;
- Pallamaterasso;
- Ultimate frisbee;
- Baseball
  
- Teoria: Il riscaldamento e giochi vari inventati dagli studenti

Padova, 28 maggio 2015

Gli studenti

prof.ssa Marina Fabris