

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE

Classe 4 D

Anno scolastico: 2015/16

Insegnante: Prof.ssa Marina Fabris

- Conoscenza e miglioramento della mobilità articolare: stretching;
- Capacità condizionali: circuit training;
- Miglioramento delle qualità motorie: resistenza, velocità, forza; agilità
- Acrogym : esercizi in coppia e in gruppo
- Conoscenza dei fondamentali, delle regole e partite dei seguenti giochi sportivi:
- Pallavolo;
- Badminton
- Calcio a 5;
- Pallacanestro;
- Pallamaterasso;
- Ultimate frisbee;
- Hockey;
- Dodgeball;
- Teoria:
- Riscaldamento condotto dagli studenti
- Giochi ideati dagli studenti

Padova, 26 maggio '16

Gli studenti

prof.ssa Marina Fabris