

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2AS a.s. 2022/23

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI
2. LE CAPACITA' COORDINATIVE
3. EDUCAZIONE CIVICA
Principali regole del Fair Play
Visione del Film Gimmy Grumble
4. TEST MOTORI
Salto in lungo da fermo
Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
La velocità (30 m)
Salto della corda
Corsa con cambi di direzione
Cambi con slalom
5. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
Il metodo Tabata
6. PERCORSI A STAZIONI
7. SPORT DI SQUADRA:
PALLAVOLO (palleggio, bagher, battuta dal basso e dall'alto)
BASKET (palleggio, passaggio, tiro a canestro)
8. SPORT INDIVIDUALI:
BADMINTON TENNIS E TENNIS TAVOLO
GINNASTICA ARTISTICA
BEACH TENNIS

10/06/2023

Prof.ssa Sara Machetti