

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2AS a.s. 2023/24

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI
2. LE CAPACITA' COORDINATIVE
3. EDUCAZIONE CIVICA
Principali regole del Fair Play
Visione del Film RUSH
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
6. PERCORSI A STAZIONI
7. SPORT DI SQUADRA:
BASKET (palleggio, passaggio, tiro a canestro)
CALCIO (conduzione della palla, passaggio, tiri in porta)
BEACH TENNIS
8. SPORT INDIVIDUALI:
BADMINTON
TENNIS
BEACH TENNIS

10/06/2024

Prof.ssa Sara Machetti