

*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