

		A.S. 2018/19
PROGRAMMA DIDATTICO E COMPITI ESTIVI		

Sezione (barrare)	Linguistica Scientifica Tecnica
Classe	1 R
Materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Testo	Titolo: IN PERFETTO EQUILIBRIO – Autore: DEL NISTA PIERLUIGI – Editore: D'ANNA
Docente	CIMINI ALBA

1. PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

Riscaldamento: tecniche

Stretching: tecniche

Andature

Esercizi alla spalliera

Resistenza: corsa e test di Léger

Velocità: percorso e corsa

Giochi di squadra: palla prigioniera, pallavolo, hitball, badminton, basket e calcio

Partecipazione all'incontro conoscitivo del "flag football"

2. COMPITI ESTIVI

Nessuno