

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

Sezione	Tecnica
Classe	2A
Materia	Scienze Motorie
Testo	Il perfetto equilibrio pensiero e azione per un corpo intelligente.
Docente	Formia Gabriele

1. PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

TRIMESTRE

- PRATICA DELL'ATTIVITA' MUSCOLARE
- TEORIA E PRATICA DELLA COSTRUZIONE DEI GIOCHI DI SQUADRA (REGOLE, OBIETTIVI, RISULTATO)
- TEORIA E PRATICA DEI GIOCHI TRADIZIONALI COME INIZIO DEI GIOCHI SPORTIVI
- TEST FISICI (PROVE PRATICHE SULLA FORZA MUSCOLARE, SULLA RESISTENZA AEROBICA, SULLA COORDINAZIONE GENERALE)

PENTAMESTRE

- TEORIA E PRATICA DEL CANOTTAGGIO
- TEORIA E PRATICA DEI GIOCHI DI RUOLO E DI STRATEGIA COME INIZIO DEGLI SPORT DI SQUADRA
- TEORIA E CENNI DI ANATOMIA UMANA SUI PRINCIPALI MUSCOLI COINVOLTI NEL MOVIMENTO DEL CORPO.
- PRATICA DELL'ATTIVITA' MUSCOLARE (METODOLOGIE PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE)
- GIOCHI DI SQUADRA: CENNI DI BASKET, PRATICA DELLA PALLAVOLO.
- CLASSIFICAZIONE E CONOSCENZA DEGLI SPORT, PRESENTAZIONE DI UNO SPORT .
- TEST FISICI (PROVE PRATICHE SULLA FORZA MUSCOLARE, SULLA RESISTENZA AEROBICA, SULLA COORDINAZIONE GENERALE.

2. COMPITI ESTIVI

NESSUNO