

| | | |
|----------------------------|--|---------------------|
| | | A.S. 2018/19 |
| | | |
| PROGRAMMA DIDATTICO | | |

| | |
|-------------------|-----------------------------------------|
| Sezione (barrare) | Linguistica Scientifica X Tecnica |
| Classe | 3A |
| Materia | Scienze Motorie |
| Testo | In perfetto equilibrio Del Nista Parker |
| Docente | Silvio Benati |

1. PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

Atletica leggera

- Corsa veloce e di resistenza (test di Cooper)
- Lancio palla medica 3 kg
- Corsa di resistenza: corsa lenta, metodi intervallati e continui

Giochi sportivi:

- Fondamentali individuali e fondamentali di squadra:
Pallavolo, Pallacanestro (3:3), Calcetto, Hit Ball

Corpo libero

Esercizi di mobilitazione articolare, di potenziamento muscolare, esercizi di Coordinazione singoli, a coppie e piccoli gruppi

Palco di salita

Salita ad 1 e 2 pertiche, traslocazioni

Quadro svedese