

		<b>A.S. 2018/19</b>
<b>PROGRAMMA DIDATTICO</b>		

Sezione (barrare)	Linguistica Scientifica X Tecnica
Classe	4A
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  
Verticale alla spalliera

### Palco di salita

Salita ad 1 e 2 pertiche, traslocazioni  
Arrampicata alla fune  
Quadro svedese