

		A.S. 2018/19
PROGRAMMA DIDATTICO		

Sezione (barrare)	Linguistica Scientifica X Tecnica
Classe	4I
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