

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

Sezione (barrare)	Linguistica X Scientifica Tecnica
Classe	4QL
Materia	Scienze Motorie
Testo	
Docente	Simonetta Pentenero

1. PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

Potenziamento fisiologico generale e miglioramento delle capacità condizionali.

Atletica: corsa di mezzofondo (1000 m.), corsa di velocità (30 m.).

Pallavolo: fondamentali individuali e gioco di squadra.

Hitball: gioco di squadra.

Pallacanestro: fondamentali individuali e 3:3.

Calcio a 5: gioco di squadra.

Ginnastica artistica: parallele asimmetriche e pari.

Piccoli attrezzi: funicella, cerchio e bacchetta in forma non tecnica.

Attività espressive: danze popolari.

Attività con esperti esterni: tre lezioni di circo presso Teatrzione in via Artom.

Percorsi ginnici con vari attrezzi e situazioni.

Informazioni sulla tutela della salute in stretto collegamento con l'attività pratica.

2. COMPITI ESTIVI

Mantenersi in forma ed arrivare a settembre allenati per affrontare al meglio le attività fisiche e sportive.