

Programma svolto: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 1D ANNO SCOLASTICO 2022/2023 DOCENTE: FOTI MARIA LUISA	
TEST PRATICI	TEST MOTORIO: SALTO IN LUNGO DA FERMO
	TEST MOTORIO: SALTO DELLA FUNICELLA
	TEST MOTORIO: LANCIO DELLA PALLA MEDICA
	TEST MOTORIO: SPRINT 30 METRI
INTERVENTI TEORICI	COORDINAZIONE GENERALE E SPECIALE.
	CAPACITA' CONDIZIONALI (FORZA, VELOCITA' E RESISTENZA)
	FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO (BAGHER, PALLEGGIO E BATTUTA)
	APPARATO SCHELETRICO: MORFOLOGIA GENERALE DELLE OSSA; LA SUDDIVISIONE DELLO SCHELETRO; SCHELETRO ASSILE E SCHELETRO APPENDICOLARE; LE ARTICOLAZIONI. GLI INTERVENTI TEORICI SONO STATI UTILIZZATI PER FAR RECUPERARE GLI ALUNNI CON ESONERO, PER FAR RECUPERARE UN VOTO INSUFFICIENTE NEI TEST MOTORI O PER ALZARE LA MEDIA VOTO.
ATTIVITA' SPORTIVE ED ESERCITAZIONI PRATICHE	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO GENERALE
	PREPARAZIONE ATLETICA AI SALTI, AI LANCI, ALLA CORSA DI VELOCITA'.
	PRINCIPALI REGOLE FONDAMENTALI DEI SPORT DI SQUADRA
	PALLAVOLO, CALCIO, PING PONG PALLACANESTRO

	CIRCUIT TRAINING: POTENZIAMENTO ADDOMINALI, ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI.
	CIRCUIT TRAINING: DESTREZZA E AGILITA'
	ESERCITAZIONE SULLA FLESSIBILITA'

MONTEROTONDO 01 GIUGNO 2023

PROF.SSA FOTI MARIA LUISA