

Docente	Giancarlo Messina
Materia	Scienze motorie e sportive
Anno Scolastico	2018\19
Classe	1° H

PROGRAMMA SVOLTO

Contenuti trattati e svolti

- Pallavolo: tecnica d'esecuzione di alcuni fondamentali individuali, conoscenza delle regole e delle principali segnalazioni arbitrali.
- Pallacanestro: tecnica d'esecuzione di alcuni fondamentali individuali, conoscenza delle principali regole del gioco.
- Atletica leggera: corsa di resistenza, tecnica salto in lungo da fermo e con rincorsa.
- Tennis tavolo: tecnica del colpo sulla palla e principali regole del gioco.
- Potenziamiento fisiologico: tonificazione e allungamento muscolare, mobilizzazione articolare.
- Consolidamento degli schemi motori: esercizi per il miglioramento della coordinazione dinamica generale, dell'equilibrio, della destrezza.

- Teoria per gli studenti con esonero o come recupero in itinere: atletica leggera salti e lanci, la capacità motoria della resistenza, il gioco della pallavolo.

Data e firma del docente	

Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe	