

Docente	Giancarlo Messina
Materia	Scienze motorie e sportive
Anno Scolastico	2018\19
Classe	4° 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.
- Unihoc: tecnica colpi e controllo sulla palla, regole di gioco.
- Atletica leggera: tecnica getto del peso.
- Tennis tavolo: tecnica del colpo sulla palla e principali regole del gioco.
- Potenziamento fisiologico: tonificazione e allungamento muscolare, mobilizzazione.
- 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.

Data e firma del docente	

Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe	