

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Giulio Corso

Classe 2 G

Contenuti

- *Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali tramite attività pratiche specifiche e altre attività comuni con capacità trasferibili.*
 - *Sviluppo e consolidamento delle capacità aerobiche.*
 - *Principi neuromuscolari dello stretching*
 - *Giochi di squadra: pallavolo, basket.*
 - *Giochi individuali: tennis.*
 - *Esercizi di mobilità e di rafforzamento muscolare con l'uso della musica e a corpo libero*
 - *Significato e funzione dell'attività di riscaldamento muscolare*
-
- *teoria:*
Regolamento e fondamentali dei giochi di squadra: pallavolo, basket.

Ivrea, 25 maggio 2018

L'insegnante

Giulio Corso