

LICEO SCIENTIFICO "A.GRAMSCI"-IVREA

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

CLASSE 4 A – MATERIA SCIENZE MOTORIE- PROF.SSA DIANI ANTONELLA

PROGRAMMA SVOLTO

Test di ingresso

-Valutazione delle capacità condizionali e coordinative-resistenza aerobica, velocità, forza e coordinazione

Condizionamento e potenziamento generale

-esercizi individuali e a coppie per il miglioramento di resistenza, forza e velocità

-esercizi di stretching

-esercizi con palle mediche, funicelle, elastici, dischi d'equilibrio

-esercizi di coordinazione

Ciclo di lezioni di fitness con istruttori qualificati

Atletica: esercizi preatletici generali e specifici, corsa veloce, corsa di resistenza

Giochi sportivi: calcetto, pallacanestro, pallavolo esercizi e gioco

Canoa : uscite sul fiume

Progetto Testimone ai Testimoni – Settimana Sportiva: approccio all'insegnamento delle discipline sportive sotto la supervisione di tecnici (asl)