

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3 C

SVILUPPO CAPACITA' MOTORIE DI BASE
SVILUPPO CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI
POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE
CON USO ANCHE DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI
PALLAVOLO FONDAMENTALI DI GIOCO: STRUTTURA
REGOLE DI GIOCO.
CONOSCENZA E SVILUPPO DISCIPLINE DELL'ATLETICA LEGGERA.
PALLACANESTRO FONDAMENTALI DI GIOCO.

TEORIA

L'APPARATO SCHELETRICO
ELEMENTI DI TRAUMATOLOGIA SPORTIVA
I DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE.

TERAMO 3 GIUGNO 2016

Prof. COCCIOLI ALDO