

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE RELAZIONATE SCIENZE.

CLASSI: IV B - IV E (D: POPPA)

PROF. ZACCHÈ ANTONIO (SUPPLENTE).

ANNO SCOLASTICO 2015 - 2016

• ATTIVITÀ PRATICA:

- COLSA
- ANDATURE VARIE (PREATLETICI)
- ESERCIZI DI MOBILITÀ ARTICOLARE.
- ESERCIZI DI COORDINAMENTO E DESTREZZA
- ESERCIZI DI POTENZIAMENTO (CIRCUITI)
- FONDAMENTALI SPORT: ATLETICA - PALLAVOLO - CALCIO - PALLACANESTO.
- GIOCHI SPORTIVI: PALLAVOLO, CALCIO, PALLACANESTO ETC.
- TEST DI VERIFICA: NAUCLAS, PISCINA VELOCITÀ E
DESTREZZA, FONDAMENTALI PALLAVOLO.
- ATTIVITÀ IN AMBIENTI NATURALI.

• ATTIVITÀ TEORICA:

- APPARATO RESPIRATORIO
- APPARATO MUSCOLARE
- MECCANISMI ENERGETICI
- DOTTI
- BENEFICI ESERCIZIO FISICO
- NOZIONI IGIENE DEL CORPO.
- GIOCO DELLA PALLAVOLO
- CENNI SU PALLACANESTO E NUOTO.

Antonio Zacchè