

Anno Scolastico: 2017-2018

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1^a ALS

PROGRAMMA SVOLTO

SETTEMBRE – OTTOBRE

- Capacità motorie di base
 - ✓ Esercizi a corpo libero
 - ✓ Esercizi con l'uso di piccoli attrezzi
- Orienteering

NOVEMBRE – DICEMBRE

- Capacità coordinative
 - Coordinazione spazio temporale
 - Coordinazione oculo motoria
- Pallavolo
 - Introduzione ai fondamentali

GENNAIO – FEBBRAIO – MARZO

- Pallavolo
 - Fondamentali di gioco
 - Regolamento
- Ultimate frisbee
 - Introduzione al gioco
- Attività di potenziamento organico

APRILE – MAGGIO – GIUGNO

- Attività motorie individuali e di squadra
- Introduzione all'Atletica Leggera

Tolmezzo, 15 giugno 2018.

Prof. Nicola Scignaro

