

Anno Scolastico: 2017-2018

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1<sup>a</sup> 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

