

Materia d'insegnamento: **Scienze motorie** Classe: **5E**

Docente: Prof. Maria Grazia Menale

a.s. 2017/2018

PROGRAMMA SVOLTO

- Corsa di resistenza, veloce, intervallata, saltelli, balzi.
- Esercizi ed andature di preatletica.
- Esercizi di stretching, allungamento e rilassamento.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva, coordinazione, agilità.
- Esercizi di reattività, prontezza, velocità, potenziamento.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale individuali e a coppie.
- Esercizi di ritmo, espressività motoria con la musica.
- Esercizi di opposizione e resistenza anche a coppie.
- Attività con piccoli e grandi attrezzi (funicella, palla medica ,trampolino elastico).
- Esercizi di equilibrio dinamico attraverso lezioni di pattinaggio su ghiaccio.
- Percorsi attrezzati di agilità e destrezza motoria.
- Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro); regole di gioco; partite e torneo interno. Arbitraggio.
- Tennis-tavolo: torneo interno.
- L'importanza di un sano stile di vita.
- La buona alimentazione: l'olio di palma.

Roma 15-05-2018

L'insegnante
Maria Grazia Menale

gli alunni
Valentina Croce
Mattia Meinardi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art.3, comma 2, d.lgs.n.39/1993)

