

LICEO CLASSICO "Dante Alighieri" - Roma

Materia d'insegnamento: Scienze motorie

Classe: 5 C

Docente: Prof. Antonio Casella

A.S. 2017/18

PROGRAMMA SVOLTO

- 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.
- Corsa di resistenza, veloce, intervallata, saltelli, balzi.
- Tennis-tavolo: torneo interno
- Basket 3 X 3 -
- Fondamentali e regole di gioco
- Esercizi di ritmo, espressività motoria con la musica.
- Esercizi di opposizione e resistenza anche a coppie.
- Esercizi di equilibrio dinamico (pattinaggio su ghiaccio)..
- Attività con piccoli e grandi attrezzi (funicella, quadro svedese, trampolino elastico)
- Pallavolo: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro); regole di gioco; partite e torneo interno.
- Cenni sul doping e le droghe

Gli alunni

L'insegnante.

Prof. Antonio Casella

Firma autografa a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma2, d. lgs. n. 39/1993

Roma 03-05-2018