



a.s.	2021/2022	Prof.	Intoccia Carmine
classe	1^A	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	TEMPO DI SPORT- di Del Nista, Tasselli- ed. verde
----------------	---

### Programma svolto

- Attività di dodgeball
- Esercizi con la corda
- Forza (lavoro in circuito con l'uso di piccoli attrezzi): test di forza dei rispettivi gruppi muscolari (test addominali- salto in lungo da fermo-piegamenti)
- Mobilità articolare- stretching
- Le diverse andature durante il riscaldamento
- Lettura tattica di una partita nei principali sport di squadra: la Pallavolo
- Fondamentali tennis
- La pallacanestro (palleggio-passaggio-firo in terzo tempo-attacchi (dai e vai)). Test di valutazione sui fondamentali.
- Lezioni di go-back
- Lezioni di tchokball
- Lezioni di hokey
- Lezioni di calcio tennis
- Fondamentali del badminton
- Resistenza (test 1000m)
- Lezioni baseball
- Atletica (resistenza: test di Cooper, 1000mt)

Data	Firma del docente
Firme di due studenti della classe	