



a.s.	2021/22	Prof.	FRIGERIO ANGELO
classe	1L	materia	SCIENZE MOTORIE

Libri di testo	TEMPO DI SPORT Del Nista – Tasselli / edizione verde
----------------	---

Programma svolto

POTENZIAMENTO FISILOGICO: Contenuti:

- Resistenza (endurance)
- Coordinazione (andature)
- Salto della funicella
- Mobilità articolare e stretching
- Velocità : partenza tecnica e sprint 40-60-80 metri

SPORT: Contenuti:

- PALLACANESTRO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali individuali. Regolamento
- TCHOUKBALL: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- PALLAVOLO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali.
- GIOCOLERIA : approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Esercitazioni analitiche con una due e tre palline per gruppi e per livelli

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- EDUCAZIONE CIVICA: Salute e Benessere. Sitting Volley la disabilità nello sport.
- SITESWAP : la teoria della giocoleria

Data	Firma del docente
15/05/2022	
Firme di due studenti della classe	