

ISTITUTO SCOLASTICO

Cerreto di Spoleto-Sellano

ITAS Sant'Anatolia di Narco

PROGRAMMA DISCIPLINARE

ANNUALE

ANNO SCOLASTICO 2016-2017

Docente: Prof. Algieri Marco

Materia: Scienze motorie

Classe: 1 A

PROGRAMMA ANNUALE
ANNO SCOLASTICO 2016/2017

Docente: Prof. Algieri Marco

Materia: Scienze motorie

CLASSE: 1 A

Capacità Coordinative

·
Sport di squadra: pallavolo e basket

L'area di gioco, le regole di gioco, i fondamentali individuali

Sport individuale: Atletica leggera. Le corse di velocità. Le corse di resistenza.

Le Olimpiadi: storia, sport e organizzazione

Sistema muscolare e alimentazione.

Le qualità motorie

Test di Forza, resistenza e velocità

Sant'Anatolia