

**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 B**

PROGRAMMA ANNUALE  
ANNO SCOLASTICO 2016/2017

**Docente: Prof. Algieri Marco**

**Materia:** Scienze motorie

**CLASSE: 1 B**

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