

Programma Scienze motorie

Classe 4G A.S 2022/2023

Docente Schintu Ferdinanda

- Lavoro di resistenza alla corsa al campo e relativo test
- La corsa
- Il gioco del Basket : regole e ruoli
- Lo slalom con e senza palla
- La pallavolo: regole e ruoli
- La battuta
- Attività aerobica senza e con piccoli attrezzi
- Studio e presentazione di uno sport a piacere nella teoria e nella pratica
- Attività di stretching e mobilità articolare
- L'educazione stradale
- L'alimentazione
- Percorsi di destrezza e coordinazione
- Giochi di abilità
- Gioco libero
- Velocità
- Test di Harre