

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2019-2020

Prof.ssa Evelyn Ballarin

CLASSE 4 AFM AMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Assi e piani di movimento
- Circuit training (allenamento a circuito)
- I test motori
- Le capacità coordinative e condizionali

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

- Il Basket: regolamento e fondamentali
- Il Frisbee Ultimate: regolamento e fondamentali
- Giochi pre-sportivi: Palla Base, Dodgeball, Hitball

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- Primo soccorso e traumi più comuni

Nello specifico, a partire dal 18/03/2020 sono stati svolti i seguenti CONTENUTI in modalità a distanza:

- Pallavolo: regole di gioco e fondamentali
- Badminton: regole di gioco e fondamentali
- Basket, Frisbee Ultimate: approfondimento teorico
- L'atletica leggera (cenni)
- Stretching e Yoga in casa

Porto Viro, 03/06/2020

**LA DOCENTE
EVELYN BALLARIN**