

LICEO SCIENTIFICO STATALE
CARLO CATTANEO
ANNO SCOLASTICO 2020/2021
CLASSE 5° N

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE

CAPACITA' CONDIZIONALI:

- La forza
- La velocità
- La resistenza
- L'elasticità

CAPACITA' COORDINATIVE

COLLEGAMENTI CON LE DISCIPLINE SPORTIVE

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE AL RITMO

ATTIVITA' NATATORIA:

- Tecnica e didattica dello stile libero, del dorso e della rana
- Sviluppo della resistenza

ATLETICA LEGGERA:

- Andature
- Corsa veloce
- Lancio della palla medica

GIOCHI SPORTIVI:

- Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, del basket e del calcio a 5.
- Tennis tavolo: torneo individuale

PROGETTI:

- 8 ore di lezione teorico-pratica di primo soccorso con i volontari della Croce Verde
- 6 ore di lezione di Ultimate con esperti della Federazione

Gli allievi

L'insegnante