

LICEO SCIENTIFICO STATALE CARLO CATTANEO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

CLASSE 4° C

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE**

Celeste SOLIA

CAPACITA' CONDIZIONALI:

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

CAPACITA' COORDINATIVE

COLLEGAMENTI CON LE DISCIPLINE SPORTIVE

Fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- Il calcio
- L'hockey

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE AL RITMO

ATLETICA LEGGERA:

- Andature
- Corsa veloce
- Lancio della palla medica
- Staffette

Celeste SOLIA