

LICEO SCIENTIFICO STATALE CARLO CATTANEO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

CLASSE 1° C

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE

Celeste SOLIA

CAPACITA' CONDIZIONALI:

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

CAPACITA' COORDINATIVE

COLLEGAMENTI CON LE DISCIPLINE SPORTIVE

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE AL RITMO

Fondamentali individuali e di squadra dei principali giochi sportivi:

- La pallavolo
- La pallacanestro
- Il calcio A 5
- L'hit ball
- L'hockey

ATLETICA LEGGERA:

- Andature
- Corsa veloce
- Lancio della palla medica

NUOTO:

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

Celeste SOLIA