PROGRAMMA CONSUNTIVO DI SCIENZE MOTORIE

PROF. : Mingione Raffaela
Classe : 2B
Anno Scolastico : 2014 /2015

ARGOMENTI TRATTATI

a) Esercizi a corpo libero : di mobilità articolare del busto, degli arti inferiori e superiori, di elasticità muscolare, di allungamento muscolare, di forza.

b) Esercizi di coordinazione neuro muscolare.

c) Giochi sportivi : fondamentali individuali e di squadra di PALLAVOLO, CALCIO, PALLACANESTRO e ATLETICA LEGGERA per quel che riguarda la parte pratica;
PALLAVOLO, PALLACANESTRO e ATLETICA LEGGERA per la parte teorica.

d) Nozioni di anatomia dell'apparato scheletrico e articolare, cardiocircolatorio, respiratorio .
Cenni di igiene della persona e nozioni di pronto soccorso.

La valutazione finale, ha tenuto conto, oltre che delle verifiche relative agli argomenti trattati, anche dell'interesse e della partecipazione durante tutto l'anno scolastico.

DATA 5/06/2015