

Istituto Tecnico Economico Tecnologico

Primo Levi

Quartu Sant' Elena

Programma svolto.

Classe: IF

Anno scolastico : 2016-2017

Insegnante: Melis Valentina

Materia: Scienze Motorie

#### PARTE TEORICA

- Apparato locomotore: la funzione motoria nell'uomo; l'apparato scheletrico; la colonna vertebrale.
- La muscolatura addominale.

#### PARTE PRATICA

- Andature atletiche.
- Circuiti per il potenziamento degli arti inferiori e degli addominali.
- Circuiti con esercizi di tonificazione muscolare ed elementi di pallacanestro.
- Esercitazioni sui fondamentali della pallavolo ( bagher, palleggio, servizio dal basso).
- Partite di pallavolo.
- Esercitazione sui fondamentali della pallacanestro( palleggio, passaggio, tiro a canestro).
- Partite di pallacanestro.
- Tennis tavolo.
- Esercitazione sui fondamentali del tennis (dritto e rovescio).

Firma insegnante

Firma alunni