Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe Quinta C ITER

Anno scolastico 2022/2023

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
- Attività sportive individuali: badminton, calcio balilla e tennis tavolo
- Attività sportive di squadra: pallavolo, tennis, pallatamburello tennis tavolo e non codificate
- Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relative alle attività svolte
- Esercitazioni con la musica
- Teoria e pratica dello Stretching
- Prevenzione degli infortuni e riabilitazione piccoli infortuni
- Pallavolo: regole, giochi propedeutici e partita.
- Tennis tavolo: regole e partita
- Giocoleria: esercizi per la coordinazione e la destrezza
- Potenziamento arti inferiori a carico naturale
- Organizzazione lezione
- Guida del gruppo/classe
- Piano di lezione, teoria e pratica. Particolare attenzione alla produzione, consegna e esposizione di argomenti a piacere sotto forma di conferenza, sia in presenza che a distanza.

Quartu Sant'Elena 01/06/23 Prof. Renzo Favilli