

ISTITUTO SUPERIORE ITALO CALVINO

ANNO SCOLASTICO 2019/20

CLASSE: 5[^]CL

MATERIA: Scienze Motorie

INSEGNANTE: Cassavia Diego

PROGRAMMA

potenziamento fisiologico e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative;

conoscenza delle regole e caratteristiche generali dei giochi di squadra ed individuali;

corsa lenta e prolungata;

esercizi a corpo libero a carico naturale;

conoscenza, anche in forma approssimativa, dei fondamentali di almeno due delle specialità sportive programmate come la pallavolo, pallacanestro, ping-pong, calcio a cinque.

rispettare i locali e le norme di comportamento nella scuola e nell'ambiente esterno;

Spazi utilizzati: palestra e relative attrezzature.

Testi adottati: nessuno.

Genova, 30 Maggio 2020

L'insegnante: Cassavia Diego