

Istituto italiano statale comprensivo di Barcelona

Programma di Scienze motorie e sportive svolto dal 23-11-2018 al 5-2-2018 in 1ª Liceo A E B.

In queste due classi le lezioni di Scienze motorie e sportive sono state fatte sempre i giovedì di pomeriggio e sempre della durata di un'ora settimanale per classe e per un totale di solo 6 ore a causa delle vacanze dell'immacolata, delle vacanze natalizie, delle votazioni catalane e degli scrutini .

Argomenti trattati:

- 1) Tests d'ingresso di resistenza aerobica e di resistenza alla velocità: Cooper(12 minuti) e "Course - Navette".
- 2) Percorso atletico di coordinazione e forza degli arti inferiori con valutazione .
- 3) Fondamentali e partite di pallamano.
- 4) Fondamentali di pallavolo.
- 5) Attacco difesa di pallacanestro.
- 6) Salto in alto : Fosbury, tecnica , teoria e salti in palestra.

Barcellona, 6-2-2018.

Professore: Gaetano Infurna.