

Istituto italiano statale comprensivo di Barcelona

Programma di Scienze motorie e sportive svolto dal 20-11-2018 al 5-2-2018 in 2ª Liceo A E B.

In queste due classi le lezioni di Scienze motorie e sportive sono state fatte sempre i lunedì di pomeriggio e sempre della durata di un'ora settimanale per classe e per un totale di solo 8 ore a causa delle vacanze dell'immacolata , delle vacanze natalizie 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 stile Fosbury: teoria e pratica.

7)Palco di salita: fune perpendicolare e parallela.

8)Valutazioni infraquadrimestra di coordinazione e forza degli arti inferiori, Cooper e "Course-Navette".

Barcellona, 6-2-2018.