Liceo Classico e Internazionale “C. Botta” – Ivrea

PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico: 2015-2016 Classe: 1G

Docente: CAMPIONE ANDREA

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

-Esercizi di corsa, andature preatletiche, mobilizzazione e allungamento. Es di potenziamento a carico naturale

-Pallavolo: esercizi per consolidare i differenti fondamentali individuali (palleggio,bagher,battuta,colpo d’attacco). Partita in campi ridotti e 6vs6 campo regolamentare.

-Pallacanestro: esercizi per consolidare i differenti fondamentali individuali (palleggio,passaggio,tiro). Gioco globale in campi ridotti con regole adattate.

-Tornei all’interno della classe di pallamano, hit-ball

-Attività in strutture esterne arrampicata e tennis

-Camminate a medio raggio in ambiente naturale sul territorio comunale.

Ivrea, giugno 2016 Il Docente

CAMPIONE ANDREA