CLASSE 2° SEZ. E

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: NADIA TANFANI

TEMI	CONTENUTI	STRUMENTI
-Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita motorie ed espressive	-Attività ed esercizi a carico naturale -Attività ed esercizi di opposizione e resistenza -Attività ed esercizi con piccoli attrezzi: progressioni con la funicella -Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e intersegmentario	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
	-Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. Agilityladder: esercizi di velocità, agilità e coordinazione. -Attività ed esercizi di equilibrio in situazione dinamiche complesse e in volo -Test di coordinazione oculo manuale, oculo podalica e spazio temporale.	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Lo sport,le regole ed il fair play	-Attività sportive individuali : badminton -Attività sportive di squadra: pallavolo: il bagher, gioco, pallacanestro: palleggio con cambio di direzione, giro dorsale. Il regolamento della pallavolo	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	-I vizi del portamento -Alcuni elementi di Pronto Soccorso	-Il libro di testo
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico		

Terni 3 Giugno 2019