ISTITUTO STATALE " ETTORE CONTI "

Programma svolto

Classe: 4LOA LOGISTICA
Materia: scienze motorie e sportive
Docente: Antonino Clemenza

Resistenza: salto alla funicella.

Forza: lavoro a carico naturale (salto in alto da fermo) e con piccoli attrezzi (lancio della palla medica);

Velocità: tempo di reazione (in fase di gioco);

Agilità e destrezza (in fase di gioco).

Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare); regole fondamentali; sviluppo del gioco e lettura tattica di una partita.

Basket: fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro a canestro); regole fondamentali; sviluppo del gioco.

Badminton: fondamentali di gioco (diritto, rovescio, servizio); regolamento.

Tennis da tavolo: fondamentali (diritto, rovescio, servizio); regolamento.