

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
A.S. 2024– 2025 SVOLTO NELLA CLASSE ____4_D_____

- Test per la valutazione delle capacità condizionali;
- Esercizi per il potenziamento cardio respiratorio;
- Progressioni obbligatorie a coppie;
- pallavolo: fondamentali tecnici: il bagher, il palleggio, la battuta di sicurezza. Fondamentali di gioco.
- Basket: fondamentali tecnici il palleggio, il tiro il passaggio.
- salto in alto dorsale.
- salto in lungo
- trampolino elastico
- spalliera svedese
- trave
- salto in basso
- Regolamento arbitrale della pallavolo e del Basket
- terminologia specifica

Foggia, 01/06/2024

prof. Ssa
Sabina D'Antuono