

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2020/2021

DOCENTE: REGA LUCIANA

CLASSE 1 AFM

TEORIA DELLA PALLAVOLO

REGOLE DI GIOCO

CAMPO

FALLI E INFRAZIONI

CONCETTO DI CAPACITA' MOTORIE

CAPACITA' CONDIZIONALI:

FORZA

RESISTENZA

VELOCITA'

CAPACITA' COORDINATIVE:

EQUILIBRIO

COORDINAZIONE

CONOSCENZA DELCORPO UMANO

NOMENCLATURA DEI GRANDI GRUPPI MUSCOLARI

EDUCAZIONE CIVICA

DIRITTI E DOVERI DELLO STUDENTE

CONOSCENZE DELLE REGOLE SCOLASTICHE

REGOLAMENTO DELLA PALESTRA

PRATICA

ESERCIZI A CARATTERE GENERALE PER IL POTENZIAMENTO

ESERCIZI A COPPIE PER I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO

PALLEGGIO E BATTUTA

GIOCO DELLA PALLAVOLO

CALCIO

L' INSEGNANTE

REGA LUCIANA