# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

# ANNO SCOLASTICO 2019/2020

- Attività ed esercizi a carico naturale;
- Attività ed esercizi di stretching;
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza;
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi;
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo;
- Attività ed esercizi: di equilibrio statico e dinamico;
- Test attitudinali: forza arti inferiori- PEDANA DI BOSCO;
- Forza muscoli addominali;
- Organizzazione di attività di sport di squadra: pallavolo, pallacanestro;
- Questionario sulle esperienze sportive;
- L'Atletica;
- I fondamentali della pallavolo;
- I fondamentali del basket;