

**Anno scolastico 2015/2016**

**Docente : Messina Marcello Giuseppe**

**Materia : Scienze Motorie**

**Classe : 1B L**

**Indirizzo : Linguistico**

<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Corpo libero: test di forza arti superiori e inferiori	
Capacità coordinative: correre, saltare, lanciare.	
Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità.	
Pallavolo: I fondamentali di palleggio, schiacciata, muro, battuta, ricezione, copertura e cambio d'ala.	
Pallamano: fondamentali di palleggio, passaggio, tiro.	
Pallacanestro: I fondamentali di palleggio, passaggio, tiro, difesa. Dall'uno contro uno al cinque contro cinque.	
Atletica Leggera: Preatletismo generale, staffetta.	
Atletica Leggera: Preatletismo generale, getto del peso.	
Attività esterna palestra New Energy: fitness, fit boxe, potenziamento muscolare.	
Apparato scheletrico: funzione, forma, nomenclatura.	

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

Firme dei rappresentanti di classe \_\_\_\_\_

