

## PROGRAMMA CONSUNTIVO

A.S. 2017/2018

SCUOLA Liceo Manzoni

DOCENTE Carmelina Napolitano

MATERIA: Scienze motorie

Classe 2 sez. C

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Parte pratica: Esercizi dinamici di mobilizzazione , coordinazione generale, di equilibrio e velocità.

Percorsi a tempo e a slalom di basket.

Basket: fondamentali individuali e partite.

Pallavolo: fondamentali e partite.

Ginnastica artistica: corpo libero e trave

Ginnastica ritmica: esercizi con il cerchio ed esercizi con la corda.

Esercizi di tonificazione generale.

Percorso di calcio (per i ragazzi)

Giochi sportivi

Kayak

Parte teorica

- Regolamento di basket

- Sistema muscolare

Data 25/05/18

I rappresentanti di classe

---

Il docente

*Carmelina Napolitano*