



## **PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROF. STEFANO DEMASI**

### **CLASSE 2<sup>^</sup>T AFM GMS**

#### **Sport di squadra**

- beach volley
  - apprendimento fondamentali di gioco
- ultimante
  - fondamentali dei tiri dritto e rovescio e di gioco
- unihockey
  - fondamentali di gioco
- rugby
  - touchrugby – gioco di squadra propedeutico alla disciplina
- spikeball
  - fondamentali di gioco
- pallacanestro
  - fondamentali di gioco
- calcio-tennis
  - fondamentali di gioco

#### **Sport individuali**

- nuoto
  - fondamentali del crawl, dorso e rana
  - tuffi
  - apnea
  - resistenza – test di Cooper in vasca
- sviluppo capacità condizionali
  - velocità .- corsa staffetta 5x10 metri
- sviluppo coordinazione dinamica generale
  - salti con le funicelle in modalità differenziate

#### **Teoria**

- teoria, tecnica e didattica degli stili del nuoto: crawl, dorso e rana