

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2018/2019
Prof.ssa Stigliano Valeria
classe 3P

Titolo U.F.: SMS3.1

Titolo attività di riferimento: GINNASTICA ESTETICA E FLESSIBILITÀ

- La forza
- Tonificazione e definizione dei diversi distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero, a coppie e l'utilizzo di piccoli attrezzi
- Stretching globale attivo

Titolo U.F.: SMS3.2

Titolo attività di riferimento: GIOCHI E SPORT DI SQUADRA E ACQUATICITÀ

- Fondamentali di gioco proprie del tipo di attività
- Acquisizione di una cultura dell'acqua tale da garantire la sicurezza di sé e degli altri
- Tecnica di base degli stili fondamentali (libero, dorso e rana)
- Aquatic Gym

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, PARTECIPAZIONE AI PROGETTI DISCIPLINARI

Pisa, li _____

Alunno/a _____

Alunno/a _____

Prof.ssa
Valeria Stigliano