

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1 A I

Programma Svolto (Teoria)

Apparato locomotore:

- Il sistema scheletrico
- Il sistema muscolare

Programma Svolto (Pratica)

- . Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive.
- . Esecuzione dei fondamentali di base di alcuni giochi sportivi di squadra (calcio, pallavolo e pallacanestro).
- . Lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate.
- . Esercizi ginnici di riscaldamento e potenziamento delle capacità condizionali di base.
- . Esercizi di mobilizzazione articolare e stretching.
- . Attività sportive individuali e di squadra.
- . Esercizi con la palla medica.

Docente
Alunni