



Programma svolto

a. s. 2022/2023

Classe: 1ATg

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Test di Cooper 12' (capacità aerobica)
- Le andature preatletiche
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà prima
- Attività sportiva: basket. Regolamento tecnico r gioco globale

2° Quadrimestre

- Funicella: esercizio diff. 1^ fune giro avanti e indietro
- La forza e la mobilizzazione alla spalliera: esercizio alla spalliera diff. 1^
- Attività sportiva: la pallavolo: regolamento tecnico e gioco globale
- Attività sportiva: atletica . Il salto in alto
- Educazione stradale : il comportamento del pedone
- Prova finale comune

L'insegnante

B.Bertoli

