



Programma svolto
a. s. 2022/2023

Classe: 3ATu

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
- Alcuni tests sulle capacità condizionali e coordinative.
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali livello terzo
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà terza
- La capacità aerobica ed il test di Cooper (12')
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Attività sportiva: il basket, pallavolo, calcetto

2° Quadrimestre

- Funicella: esercizio di destrezza livello terzo
- La forza e la mobilizzazione: esercizio alla spalliera livello terzo
- Attività sportiva: a rotazione: pallavolo, basket e calcetto
- Atletica. Il salto in alto.
- Partecipazione ai Campionati Studenteschi
- Piattaforma Moodle e Quaderno Elettronico: approfondimenti per alunni esonerati
- Prove finali comuni

L'insegnante

B.Bertoli