



PROGRAMMA SVOLTO

Classe 3B Eno.
Disciplina : Scienze Motorie
Docente: Cristian Secchi
a. s. 2022/2023

Unità Didattica

1° Quadrimestre

Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni
--

Norme igienico sanitarie

Miglioramento capacità coordinative e condizionali, test: forza, resistenza. Preatletismo 3° livello, corpo libero 3° livello, allungamento muscolare), mobilizzazione.
--

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

2° Quadrimestre

Tests motori capacità coordinative e condizionali, forza, resistenza. Funicella 3° livello, mobilità articolare, allungamento muscolare, Utilizzo della spalliera o altro grande attrezzo
--

Pallavolo

Pallacanestro

Calcio

Pallamano

Atletica: salto in alto da fermo

Primo intervento

Cremona

Il Docente Prof. Cristian Secchi