



Programma svolto

a. s. 2022/2023

Classe: 5ATg

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
- La capacità aerobica ed il test di Cooper (12')
- Le forza a corpo libero
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà quinta
- Attività sportiva: il basket, pallavolo, calcetto a rotazione

2° Quadrimestre

- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali
- Funicella: esercizio di destrezza livello quinto
- Esercizio con la musica difficoltà quinta
- Attività sportiva: a rotazione: pallavolo, basket, calcetto .

L'insegnante

B.Bertoli