



PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5 Ae.

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

Pallamano

Calcio

Atletica: salto in alto da fermo

L' apparato cardiocircolatorio

La frequenza cardiaca massima

Primo intervento

Cremona

Il Docente Prof. Cristian Secchi