

PROGRAMMI SVOLTI 2021/22

CLASSE: 1 A

SEZIONE : A

DOCENTE: Alessandro

Milan

MATERIA: scienze motorie

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

prevenzione e sicurezza , regole e regolamenti , schemi motori di base , stretching ,test ingresso

GIOCHI PRESPORTIVI

Funicella , palla prigioniera , gioco dei 10 passaggi, percorsi motori

ATLETICA LEGGERA

Preatletismo generale

Specialità : Corsa veloce , getto del peso, salto in lungo, camminata sportiva

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

Pallavolo, calcetto, basket, dodgeball

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Badminton

PREPARAZIONE TEORICA:

Fair play, apparato scheletrico e muscoli, capacità condizionali- coordinative e allenamento, specialità dell'atletica leggera

Data: 02/06/2022

Firma Rappresentanti Alunni

Debora Blic

Matteo Gardini

Firma Docente

Luca Jew