



PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5 Be.

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