



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	BONFISSUTO GAIA
Materia:	Scienze motorie e sportive
Classe:	1M
a. s.:	2019-2020

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	Consolidamento e sviluppo delle Capacità Motorie	<ul style="list-style-type: none">•Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi quali palloni;•Esercizi mirati ai vari distretti muscolari: arti superiori, arti inferiori, muscoli addominali ed estensori;•Test salto in lungo da fermo;•Test addominali 30'';•Test forza arti superiori;•Andature di vario tipo: skip, corsa calciata, corsa incrociata, corsa laterale, slalom, corsa balzata, corsa indietro;•Esercizi sull'equilibrio dinamico: test dell'esagono;•Esercizi sulla coordinazione spazio-temporale: test navetta;•Test della funicella.
2	Pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none">•Badminton, fondamentali individuali e di squadra. Torneo.•Pallavolo, fondamentali individuali e di squadra. Torneo.•Nuoto, fondamentali individuali.•Atletica leggera (nozioni teoriche).



Palazzolo sull'Oglio, 03 Giugno 2020

Prof.ssa Bonfissuto Gaia