

PROGRAMMAZIONE SVOLTA A.S. 2022-2023

Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	5C MECCANICA/5B LOGISTICA
Insegnante:	ROTA CECILIA

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
1. RESISTENZA METABOLICA	Corsa di resistenza aerobica generale (10'-15'-20'-25')
2. RAPIDITA' E COORDINAZIONE	Andature pre-atletiche, stretching dinamico ed esercizi di rapidità piedi
3. FORZA	Utilizzo dei macchinari isotonici di muscolarizzazione per gli AA.II. e gli AA.SS.
4. GIOCHI DI SQUADRA (Fondamentali individuali e teoria)	Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Ultimate Frisbee, Flag Football.
5. SPORT INDIVIDUALI	Badminton e tennistavolo
6. ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE (Parco, percorso vita)	Conoscere le corrette pratiche motorie e sportive anche in ambiente naturale, muovendosi nel territorio rispettando l'ambiente.

Parma, 31/05/2023