

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Per la classe 5BLog.

Anno scolastico 2023/2024

Contenuti pratici

- a) Esercizi degli arti e del busto, semplici e combinati a corpo libero;
- b) Esercizi di irrobustimento generale con utilizzo di piccoli attrezzi;
- c) Potenziamento specifico nella palestra attrezzata "fitness";
- d) Esercizi ai grandi attrezzi;
- e) Giochi sportivi: pallavolo, tennis-tavolo, badminton, pallacanestro, calcio a 5
- f) Test di valutazione (capacità condizionali e coordinative);
- g) atletica leggera: salto in alto

Contenuti Teorici

- a) Educazione civica: Traumatologia e sport.
- b) La colonna vertebrale e la postura corretta
- c) Regole di gioco sport di squadra affrontati

Parma 10/05/2024

GLI STUDENTI

L'INSEGNANTE

Nicola Cancellara