

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

a.s. 2023/2024 - Classe 3 BTL

Insegnante: Prof. Infelici

- Esercitazioni per l'incremento delle capacità motorie di base
- Esercizi di allungamento e scioltezza articolare
- Potenziamiento muscolare
- Esercizi coordinativi
- Esercizi di equilibrio statico-dinamico
- Fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, calcio a 5, basket, volano, tennis, ping pong
- Anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico

Teoria


- Effetti positivi del movimento sull'apparato scheletrico Anatomia e fisiologia dell'apparato articolare
- Effetti positivi del movimento sull'articolazione
- Capacità motorie Condizionali e Coordinative
- Corretti stili di vita e alimentazione
- Mobilità articolare
- Fondamentali del primo soccorso e BLS

Arezzo


L'insegnante

01/06/2024

Lucia Infelici



Firma dei rappresentanti di classe



Cecanti Laurent