

## PROGRAMMA FINALE

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: FORMA CRISTINA

Classe 1 L

Anno Scolastico: 2022-2023

- TEST ATTITUDINALI
- POTENZIAMENTO GENERALE A CARICO NATURALE
- ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE
- ESERCIZI DI ABILITA' OCULO-MANUALE
- ESERCIZI POSTURALI, DI STRETCHING E RESPIRATORI
- UTILIZZO DELLA PISCINA
- CAMMINATE ALL'ARIA APERTA
- CIRCUITI POLIVALENTI
- SPORT DI SQUADRA ED INDIVIDUALI: pallavolo, pallacanestro, calcetto, atletica leggera, nuoto.
- COREOGRAFIE A CORPO LIBERO

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

- Schemi motori di base, capacità motorie.
- L'importanza del movimento, i benefici del camminare, il benessere psicofisico.
- Educazione stradale in collaborazione con la Polizia Stradale.

La Spezia 31 maggio 2023

l'Insegnante  
Cristina Forma