

IIS GUGLIELMOTTI
VIA DELL'IMMACOLATA 47
Materia: SCIENZE MOTORIE
Classe:PRIMA A SCIENZE UMANE Anno scolastico 2021/22
Insegnante: Prof.Cristiana Gargano

PROGRAMMI SVOLTI

1. Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, scivolare, rotolare e orientarsi nello spazio.
2. Corsa (lenta, intervallata e veloce), esercizi di coordinazione neuromuscolare e di mobilità articolare, potenziamento organico a carico naturale, esercizi con piccoli e grandi attrezzi.
3. Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed intersegmentario, stretching (tecniche di allungamento muscolare) ed educazione respiratoria.
4. Regole principali e tecniche di base (fondamentali) dei principali sport di squadra ed individuali (pallavolo,)

Civitavecchia, 5 Giugno 2022

L'INSEGNANTE
Cristiana Gargano.