



## Programma svolto

a. s. 2021/2022

Classe: 3ATg

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

*L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe*

### Elenco dei contenuti

#### 1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Le andature preatletiche
- Attività sportiva: il salto in alto

#### 2° Quadrimestre

- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà terza
- La capacità aerobica ed il test di Cooper ( 12')
- Funicella: esercizio diff. 3^
- La capacità aerobica con la funicella
- La velocità con la funicella
- Attività sportiva: la pallavolo: regolamento tecnico e gioco globale
- Attività sportiva: pallavolo : la battuta di sicurezza e dall'alto
- Prova finale comune