

# **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

## **1AAFM A.S. 2022/23**

Accoglienza a cura degli studenti e dei tutor

Test iniziali: Corsa(mini Cooper), Salto in lungo da fermo, Sergeant test

Resistenza generale: esercitazioni di media e lunga durata in camminata, in corsa anche sottoforma di gioco.

Esercitazioni generali per i principali distretti muscolari(singoli, a coppie e con piccoli attrezzi)

Mobilità generale statica

Progetto salute e benessere legati al movimento

Conoscenza degli sport principali: Basket: Ball handling, palleggio e terzo tempo.

Giochi sportivi non codificati

Il Docente

*Federico Pini*

Gli Alunni

*Patrizia Muzzella Toni*

*Loredana Giusy  
Helen Moya*