

# **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

## **4BAFM A.S. 2022/23**

Gestione delle capacità e potenzialità fisiologiche del proprio corpo: Dosare lo sforzo fisico nelle medie e lunghe distanze. Anche con piccoli attrezzi(step). Esercizi per la corsa.

Autovalutazione delle potenzialità fisiologiche relative alla forza.

Esercitazioni di forza generale a coppie e con la palla medica

Educazione civica:Sostenibilità e sport(impatto ambientale degli eventi sportivi, materiali sostenibili e organizzazione di eventi sportivi sostenibili)

Tecnica della pallacanestro: ball handling, esercizi singoli e a coppie di palleggio, passaggio e tiro.

Attività sportive di gruppo autogestite

Per un'allunna con esonero: Resistenza aerobica, lattacida e alattacida. I principali distretti muscolari(descrizione). Descrivizione di un evento sportivo sostenibile.

Il Docente

Gli Alunni

