

# Programma Svolto Scienze Motorie

A.S. 2021/2022

Classe IV A SC

## Teoria:

Olimpiadi, storia e conoscenza generale.

L'anno Olimpico, i principali personaggi sportivi del mondo dello sport.

Allenamento le varie fasi.

## Pratica:

Pallavolo, fondamentali tecnici, esercitazioni pratiche e partite.

Basket, esercitazioni pratiche.

Esercitazioni motorie pratiche a carico naturale.

Esercizi di stretching

Test motori

## Educazione Civica

Sicurezza nel mondo del lavoro e negli impianti sportivi

BLS fondamentali di primo soccorso.

Salute e benessere L'importanza dell'attività motoria e dell'esercizio fisico.

Giugno 2022

La Docente Ciafrei Viola