

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

Classe: **2FT**

Docente: **Chiara Sbaccheri**

La programmazione è stata svolta negli spazi palestra interni ed esterni della scuola utilizzando il materiale sportivo disponibile.

Lezioni pratiche:

- La mobilità articolare e i preatletici come riscaldamento prima dell'attività fisica
- Esercizi di stretching
- Esercizi di potenziamento muscolare
- Tecnica di esecuzione degli esercizi: addominali, piegamenti sugli arti superiori e inferiori
- Tecnica di esecuzione della capovolta
- Esercizi di coordinazione tramite piccoli attrezzi (funicella)
- Illinois agility test
- Plank test
- Circuit training total body
- Sport: pallavolo, calcio-tennis, tennis-tavolo, calcetto, badminton, vortex
- Attività motoria in ambiente esterno