

## *PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1A A.S. 2021/22*

1. CONOSCERE IL CORPO
  - 1.1. Parti del corpo
  - 1.2. Posizioni e movimenti fondamentali
  - 1.3. Lo scheletro
  
2. IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'
  - 2.1. Il sistema scheletrico
  - 2.2. Funzione delle scheletro
  - 2.3. Morfologia delle ossa
  - 2.4. Scheletro assile
  - 2.5. Scheletro appendicolare
  
3. LE OLIMPIADI
  - 3.1. Storia delle olimpiadi
  - 3.2. Tokyo 2020
  - 3.3. Storia di alcuni campioni delle olimpiadi
  - 3.4. La corsa veloce
  - 3.5. Presentazione su Usain Bolt
  - 3.6. Filippo Tortu e Marcell Jacobs
  
4. FAIR PLAY
  - 4.1. Le 10 regole del Fair Play
  
5. EDUCAZIONE CIVICA
  - 5.1. Educazione al benessere ed alla salute (storia di Nadia Comaneci e Simon Byles)
  
6. TEST MOTORI
  - 6.1. Salto in lungo da fermo
  - 6.2. Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
  - 6.3. La velocità (30 m)
  - 6.4. Salto della corda
  - 6.5. Cambi con slalom
  
7. ATLETICA LEGGERA
  - 7.1. Le corse di velocità
  - 7.2. La staffetta
  - 7.3. Il salto in lungo
  - 7.4. La corsa di resistenza
  - 7.5. Il lancio del Vortex
  
8. PERCORSI A STAZIONI
  
9. GIOCHI DI GRUPPO, SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA CON IL RISPETTO DELLE NORME COVID

10/06/2022

Prof.ssa Sara Machetti