

# Programma di **Scienze motorie e sportive**

Classe **1 E**

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

**Cristina Bonelli**

**Libro di testo: “Più movimento” – Autori: Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa Ed. Editore Marietti scuola**

**1) Potenziamento fisiologico e coordinazione dinamica generale**

✓ Il circuit training

✓ **Corpo e sue funzionalità**

✓ Il sistema scheletrico

**2) Corpo e sue funzionalità**

✓ Il sistema muscolare

**3) Coordinazione dinamica generale**

✓ Lavoro di gruppo sullo step

✓ Velocità arti inferiori con uso dell'agility ladder

**4) Capacità condizionale: la velocità**

✓ La staffetta nell'atletica leggera

Roma, 6/06/2023

Il Docente

