

Programma svolto **A** Aritzo

Anno scolastico 2022/2023

Programma svolto

- Alimentazione e nutrizione; il diario alimentare
- Storia dello sport
- Ordinamento sportivo
- Donna e sport
- La globalizzazione e lo sport
- Il lavoro sportivo
- Gli sport di squadra e individuali
- L'attività in ambiente naturale
- I principi del fairplay e la carta olimpica
- Capacità motorie coordinative speciali
- Teoria dello sport: regolamento della pallavolo, del badminton, goalball, baseball, pallacanestro e del tennis tavolo

Attività pratiche:

- Vortex
- Ginnastica artistica: salto con la cavallina
- Funicella
- Trekking urbano
- Baseball
- Goalball/ Torball
- Badminton
- Rugby
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calciotto a 5
- Attività aerobica
- Esercizi di forza
- Esercizi sulla resistenza
- Esercizi sulla velocità

Rita Moxie  
Simone Sanna

21/06/2023

Bruno De Santis