

**ANNO 2022/23 CLASSE 2 S AFM**

**PANE MARIA GRAZIA SCIENZE MOTORIE**

***TRIMESTRE (SETTEMBRE-DICEMBRE)***

Conoscenza componenti classe

Conoscenza a livello motorio

Prove salto in lungo da fermo

Prove navetta 4x10

Attività di Beach volley (novembre-gennaio)

Gioco calcio

L'importanza dello stretching

Prove di sprint 30mt

Teoria: apparato scheletrico

***PENTAMESTRE (GENNAIO-MAGGIO)***

Gioco calcio

Andature, corse scatti salti

Attività di Paddle ( febbraio-maggio)

L'importanza del riscaldamento pre attività

test motorio del plank

prove di resistenza 1000mt

esercizi salto con la funicella

esercizi lancio della palla a coppia + addominali

fresbee indoor

Teoria: apparato muscolare

**EDUCAZIONE CIVICA il fair play e la collaborazione tra compagni e con la docente (2h con voto)**