

ANNO 2022/23 CLASSE 3 A 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

Badminton a gruppi

Fondamentali della pallavolo

Gioco calcio

Teoria: la sana alimentazione

PENTAMESTRE (GENNAIO-MAGGIO)

Acrogym con altra classe

gioco pallavolo

gioco calcio

fresbee indoor

test motorio del salto con la funicella

test motorio del plank

test motorio degli addominali

test motorio del push up

test motorio lancio della palla medica da 3 kg

Teoria: primo soccorso

EDUCAZIONE CIVICA visione film Momenti di gloria **(2h con voto)**