ISTITUTO STATALE ETTORE CONTI
Anno Scolastico 2025/2026
Programma di Scienze Motorie e Sportive
Prof. Federico Jaro Alfieri
Classe 1B

Programma svolto:

- Calcetto
- Pallavolo: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra. Studio del bagher, palleggio e battuta (dal basso e dall'alto)
- Pallacanestro: esercitazioni per i fondamentali individuali e di squadra
- Salto della corda
- Calciobalilla
- Ping Pong
- Badminton
- Potenziamento muscolare a carico della muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori e inferiori
- Test: resistenza aerobica, capacità di reazione, test fondamentali Pallavolo, circuito atletico

Teoria:

- Fair Play
- Sport e prevenzione di patologie
- Autostima e benessere nello sport

Milano, 20/05/2026 Il Docente Gli Studenti