PROGRAMMA 1LCS A.S. 2025/2026
Docente: Andrea Stefano Bonino

TEORIA:
-Valori del FairPlay, world committee, medaglia De Coubertin.
-Visione film: Eddy the eagle, Coach Carter
-Primo soccorso in montagna
-Nomenclatura parti del corpo, movimenti del corpo nello spazio, scheletro umano, muscoli e articolazioni.

PRATICA
-Orienteering al Monte Stella
-Fitness presso la polisportiva garegnano
-Nuoto presso la Canottieri Milano
-Canottaggio presso la Canottieri Milano
-Stage di sci a Sestriere
-principi di pallavolo
-principi di pallacanestro
-test motori: salto in lungo, getto palla medica, test di Cooper
-calcio a 11
-ultimate frisbee
-dodgeball