

La classe ha svolto in palestra le seguenti attività:

1. Esercitazioni a corpo libero, in distretti muscolari analitici e a carattere generale per capacità motorie condizionali e coordinative.
 - Potenziamento arti superiori ed inferiori.
 - Velocità e resistenza.
 - Equilibrio statico e dinamico.
 - Addominali.
 - Esercizi di respirazione e di rilassamento.
 - Stretching.
 - Pallavolo.
 - Pallacanestro. Tennis tavolo.
 - Badminton.

2. Teoria svolta:

- Apparato locomotore.
- Paramorfismi e dismorfismi.
- Cenni sul sistema nervoso.
- Il sistema muscolare.
- L'apparato respiratorio.
- Apparato cardio circolatorio.
- L'alimentazione. Salute e benessere.
- Atletica leggera.
- Le paralimpiadi.
- Teoria e regole sulla pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo, badminton e calcio a 5.

Alunni:

Il Docente

