

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.
- Tennis tavolo.
- Badminton.

2. Teoria svolta:

- Apparato locomotore.
- La postura e i vizi posturali.
- Alimentazione.
- Paramorfismi e dismorfismi.
- Cenni sul sistema nervoso.
- Il sistema muscolare.
- L'apparato respiratorio.
- Apparato cardio circolatorio.
- Il fair play inteso come valore etico comportamentale negli sport in situazioni sociali del quotidiano.
- Primo soccorso.
- Le dipendenze.
- Le droghe.
- Cenni sull'atletica leggera.
- Teoria e regole sulla pallavolo, tennis tavolo, badminton e calcio a 5.

3. Educazione Civica:

I principi di una corretta alimentazione: la piramide alimentare.