

ISTITUTO: **Liceo Scientifico Don Lorenzo Milani**

CLASSE: **I**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE**

<u>Modulo 1</u>	<u>Contenuti</u>
Conoscere il proprio corpo per migliorare il proprio benessere	<p>Utilizzo corretto degli schemi motori di base</p> <p>Saper programmare e svolgere un'attivazione efficace</p> <p>Conoscere le metodologie dello stretching di base</p> <p>Consolidamento delle abilità di base e della coordinazione</p>

<u>Modulo 2</u>	<u>Contenuti</u>
Sport di squadra: pallavolo	<p>Palla rilanciata</p> <p>Fondamentali di base</p> <p>Regolamento e ruoli dei giocatori</p> <p>Perfezionamento delle gestualità</p>