Programma Scienze Motorie A.S. 2019/2020

Classe 1 LSU sez A

PRATICA

Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.

Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette).

Esercizi ai grandi attrezzi

Esercizi di scavalcamento e sottopassaggio di attrezzi.

Esercizi di preacrobatica (rotolamenti, capovolte avanti, indietro, sulla spalla,

verticale alla spalliera).

Esercizi di stretching.

La corsa, la corsa di riscaldamento.

Corsa veloce.

Corsa di resistenza.

Corsa campestre.

Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione.

Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi.

Circuiti a stazioni.

Pallavolo:

La battuta di sicurezza.

Il palleggio.

Il bagher.

Le regole fondamentali di gioco.

Partite

Tennis da tavolo

Badminton

TEORIA

La postura, cause di una cattiva postura e rimedi

Il presente programma è stato sottoposto all’attenzione degli alunni della classe.

02/06/2020 prof. Mauro Ronconi