

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SECONDO BIENNIO LICEO
CLASSICO E SCIENZE UMANE**

ANNO SCOLASTICO 2019-2020

DOCENTE: PROF.SSA LUCIA CIANCARINI

PROGRAMMA FINO AL LOCKDOWN

- PROGETTO CAMPIONATI STUDENTESCHI CORSA CAMPESTRE
- PROGETTO CAMPIONATI STUDENTESCHI PALLAVOLO FEMMINILE
- PROGETTO BASKET 3

- ATTIVITA' PRATICHE IN PALESTRA
- FASE DI RISCALDAMENTO
- ESERCIZI A CORPO LIBERO
- ESERCIZI IN SPOSTAMENTO-ANDATURE
- ESERCIZI DI PREATLETICA
- GIOCHI PALLAVOLO E BASKET
- SPALLIERA
- ESERCIZI CON FUNICELLA-BACCHETTA-
- STREACHING
- PICCOLE COMPOSIZIONI DI AEROBICA
- PALLAVOLO FONDAMENTALI
- BASKET FONDAMENTALI
- TENNIS DA TAVOLO

PROGRAMMA DAL 9 MARZO CON DIDATTICA A DISTANZA

- RICERCA SU DOPING
- COMMENTO SU UN FILM SPORTIVO
- PALLAVOLO STORIA-FONDAMENTALI-REGOLAMENTO