Scienze Motorie A.S. 2019/2020

Classe 3 LSU sez A

Pratica

-Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni.

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

Esercizi ai grandi attrezzi

Potenziamento muscolare generale e specifico

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.

-Tennis da tavolo

-Badminton

Teoria:

-Benefici dell’attività fisica sull’apparato cardiocircolatorio

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

02/06/2020 prof. Mauro Ronconi