

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PRIMO BIENNIO LICEO CLASSICO E SCIENZE UMANE

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

DOCENTE:PROF.SSA LUCIA CIANCARINI

-ATTIVITA' PRATICHE IN PALESTRA NEI GIORNI IN PRESENZA

-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

INSEGNANTE

LUCIA CIANCARINI