

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

ANNO SCOLASTICO 2021-2022

DOCENTE:PROF.SSA LUCIA CIANCARINI

- 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

INSEGNANTE

LUCIA CIANCARINI