PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE A.S. 2022-23

CLASSE **3 LES** SEZ **A**

TEORICO/PRATICO

* Assi anatomici e piani di riferimento
* Il riscaldamento (warm up)
* Il defaticamento (cool down)
* Esercizi di potenziamento muscolare generale e specifico a corpo libero
* Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette)
* Esercizi ai grandi attrezzi
* Esercizi di pre-acrobatica (rotolamenti, capovolte, verticali)
* Esercizi di stretching e yoga
* Esercizi di agilità, destrezza, prontezza di riflessi, coordinazione
* Percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi
* La corsa, e le andature dell’atletica leggera

Corsa veloce

Corsa di resistenza

Corsa campestre

* Circuiti a stazioni
* Giochi popolari
* Test fisici (equilibrio, forza, velocità, resistenza)
* Pallavolo:

La battuta di sicurezza.

Il palleggio.

Il bagher.

Le regole fondamentali di gioco.

* Calcio a 5
* Tennis da tavolo

ED. CIVICA

* Le capacità e le abilità dell’uomo, differenza nell’ambito sportivo

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

07/06/2023 prof. Carmine Trunfio

