PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE A.S. 2022-23

CLASSE **1 LSU** SEZ **B**

TEORICO/PRATICO

* Assi anatomici e piani di riferimento
* Il riscaldamento (warm up)
* Il defaticamento (cool down)
* Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni
* Esercizi con piccoli attrezzi (palloni, funicelle, cerchi, bacchette)
* Esercizi ai grandi attrezzi
* Esercizi di scavalcamento e sottopassaggio di attrezzi
* Esercizi di pre-acrobatica (rotolamenti, capovolte avanti, indietro, sulla spalla)
* Esercizi di stretching
* 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.

Partite

* Tennis da tavolo
* Badminton

ED. CIVICA

* il Fair Play

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

07/06/2023 prof. Carmine Trunfio

