SCIENZE MOTORIE A.S. 2022-23

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

ED. CIVICA

-Sana e corretta alimentazione

-Il doping sportivo

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

04/06/2023 prof. Mauro Ronconi