

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

### CLASSE 3F

- Esercizi di allungamento e postura.
- Allenamento alla resistenza allo stadio.
- Test di resistenza dai 5' ai 30' massimo
- Resistenza: corsa continua per un tempo che va dai 5' ai 30' senza interruzioni
- Teoria: il doping, l'alcol e il fumo.
- Esercizi di potenziamento generale a corpo libero.
- Esercizi di potenziamento per gli arti inferiori con squat, skip e salti.
- Esercizi a corpo libero per i muscoli addominali
- Esercizi a corpo libero per gli arti superiori con i manubri
- Esercizi di potenziamento degli arti inferiori con 3 serie da 10 ripetizioni di squat e affondi.
- Potenziamento muscoli addominali bassi con 3 serie da 10 ripetizioni
- Teoria: le capacità motorie
- Percorso di destrezza a tempo
- Esercizi individuali con la fune utilizzando tutti i tipi di salto.
- Esercizi di salto con la fune a piedi pari con rimbalzo
- Esercizi di salto con la fune a piedi pari senza rimbalzo
- Esercizi di salto con la fune a piedi alternati con rimbalzo
- Esercizi di salto con la fune a piedi alternati senza rimbalzo
- Esercizi di palleggio nella pallavolo a gruppi.
- Palla prigioniera
- Percorso di forza a stazioni a corpo libero con serie di squat, addominali bassi, dorsali e arti superiori con i manubri.

- Giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro.

Macomer, 31/05/2023

**LA DOCENTE**  
Elvira Pittui