

PROGAMMA DI SCIENZE MOTORIE A.S. 2022/2023

CLASSE 2°F

- Camminata alternata alla corsa allo stadio
- Teoria: l'apparato locomotore.
- La colonna vertebrale
- Paramorfismi e dismorphismi.
- Allenamento alla resistenza allo stadio.
- Test di resistenza da un minimo di 5' a un massimo di 30'
- Esercizi per il miglioramento dell'elasticità muscolare 15'/20' per ogni esercizio
- Attività in ambiente naturale: camminata veloce
- Esercizi di stretching in piedi e seduti
- Potenziamento arti inferiori con serie di squat, affondi e corsa calciata
- Pallacanestro: esercizi individuali sul palleggio.
- Pallacanestro: esercizi di passaggio e tiro
- Esercizi a corpo libero per i muscoli addominali e dorsali
- Teoria: la pallavolo, storia, regole, infrazioni, falli, i fondamentali individuali e i ruoli
- Esercizi di battuta a coppie
- Esercizi di bagher a coppie
- Esercizi di palleggio a coppie e in gruppo

- Il quadro svedese: salita e discesa in verticale
- Il quadro: salita e discesa a zig-zag
- Il quadro: uscita in verticale
- Percorso di forza a stazioni
- Palla tamburello

LA DOCENTE
Elvira Pittui

Macomer, 31/05/2023