

I.I.S.S. “FIANI – LECCISOTTI “TORREMAGGIORE”
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 5[^] G sez. CLASSICO a.s. 2022/2023

ESERCIZI A CORPO LIBERO SEMPLICI E COMPOSTI, ESEGUITI SINGOLRMENTE, IN COPPIA E IN CIRCUITO

- a) ESERCIZI PER IL BUSTO :
- b) ESERCIZI PER GLI ARTI INFERIORI:
- c) ESERCIZI PER GLI ARTI SUPERIORI:
- d) ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE:
- e) ESERCIZI DI MOBILITA ARTICOLARE:
- f) ESERCIZI DI COORDINAZIONE - PROGRESSIONE DI COORDINAZIONE– PERCORSO DI REATTIVITA’
- g) POTENZIAMENTO DELLA CAPACITA’ AEROBICA:
 - 1) CORSA LENTA CON VARIAZIONI DI RITMO DELLA DURATA MINIMA DI 5’ E MASSIMA DI 15’ CON INCREMENTO GRADUALE DI 2’.
 - 2) FARTLEK.
 - 3) TEST DI COOPER
- h) GIOCHI DI SQUADRA
- i) PALLAVOLO:
 - TECNICA DELLA SCHIACCIATA
PARTITA
- l) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
 - 1) CONI. OSTACOLI. ELASTICI
 - 2) STEP
 - 3) FUNICELLA.
 - 4) SCALETTE
 - 5) MANUBRI
- m) ATLETICA LEGGERA
 - TECNICA DELLA CORSA AD OSTACOLI

n) TENNIS TAVOLO E BADMINTON

o) TEORIA

L'APPRENDIMENTO MOTORIO E IL CONTROLLO MOTORIO; LE CAPACITA'
COORDINATIVE

TORREMAGGIORE

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE

Prof. Leonardo Barrea