

I.I.S.S. “FIANI – LECCISOTTI “ TORREMAGGIORE

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1[^] A sez. CLASSICO a.s. 2021/2022

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 ADDOMINALI – 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) ATLETICA LEGGERA:
 - 1) Esercizi di pre-atletismo generale: corsa calciata, corsa balzata, corsa skip.
- i) GIOCHI DI SQUADRA:
 - PALLACANESTRO: palleggio, passaggio, terzo tempo.
 - PALLAVOLO: palleggio e bagher
- l) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
 - 1) Coni. Ostacoli. Elastici. Funicella.
 - 2) Step.

m) TENNIS TAVOLO

n) BADMINTON

o) TEORIA:

Il riscaldamento e le motivazioni

TORREMAGGIORE

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE