

I.I.S.S. “FIANI – LECCISOTTI “ TORREMAGGIORE  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
CLASSE 3<sup>a</sup> sez.C a.s. 2022/2023

ESERCIZI A CORPO LIBERO SEMPLICI E COMPOSTI, ESEGUITI SINGOLARMENTE, 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) Test di Cooper
- h) ATLETICA LEGGERA:
  - 1) Esercizi di pre-atletismo generale: corsa calciata, corsa balzata, corsa skip.
- i) GIOCHI DI SQUADRA:
  - PALLACANESTRO: fondamentali del palleggio, del passaggio e del tiro. Terzo tempo; dai e vai, dai e segui.
  - PALLAVOLO: partite 6c 6;
  - CALCIO A 5

- l) GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:
- m) Coni, Ostacoli, Elastici, Bastoni, Funicella, Materassoni.

TENNIS TAVOLO

TEORIA:

**Argomenti teorici**

*ALIMENTAZIONE E BENESSERE*

*APPARATO MUSCOLARE*

*APPARATO SCHELETRICO*

*APPARATO DIGERENTE- SISTEMA*

L'INSEGNANTE Domenico Pio Angelicola