

I.S.I.S.S. “FIANI – LECCISOTTI “ TORREMAGGIORE
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 3^ D sez. SCIENTIFICO 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 MOBILITÀ 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. ATLETICA LEGGERA:
 - 1. ESERCIZI DI PRE-ATLETISMO GENERALE: CORSA CALCIATA, CORSA BALZATA, CORSA SKIP.
 - 2. SALTO IN ALTO.
- i. GIOCHI DI SQUADRA:
 - PALLACANESTRO: PALLEGGIO, PASSAGGIO, TIRO E TERZO TEMPO.

PALLAVOLO: LA SCHIACCIATA

l. GRANDI E PICCOLI ATTREZZI:

1. CONI. OSTACOLI. ELASTICI.
2. STEP.
3. FUNICELLA.

m. TENNIS TAVOLO

n. BADMINTON

P) TEORIA: L'APPRENDIMENTO MOTORIO E IL CONTROLLO MOTORIO; LE CAPACITA' COORDINATIVE

TORREMAGGIORE

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI