

## **Programma di Scienze Motorie e Sportive**

**I.S.I.S.S. “Fiani Leccisotti” Torremaggiore**

**Anno Scolastico: 2022/23 Classe : 2 H**

**Docente: Giuseppina Cafora**

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
- Esercizi ed attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Esercizi di mobilità articolare.
- Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
- Esercizi di coordinazione dinamico generale, oculo-manuale, oculo-podalica.
- Attività svolte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio, nel rispetto dei vincoli temporali.
- Potenziamento dell'equilibrio dinamico e in volo, della prontezza dei riflessi, dell'agilità e della destrezza.
- Pallavolo - Pallacanestro: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali.
- Attività in ambiente naturale
- Salute e Benessere- Sicurezza e Prevenzione.

**DOCENTE**

**Giuseppina Cafora**