

## Programma Scienze Motorie classe 3H - A.S. 2022/2023

- Attività di condizionamento organico attraverso attività aerobica e anaerobica (attività mirate: corsa, sequenze eseguite con gli step).
- Attività atte all'acquisizione dello schema corporeo eseguite a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi ginnici specifici (bacchette, cerchi, elastici, funicella, cerchi e piccoli ostacoli).
- Attività finalizzate all'acquisizione della coordinazione dinamica-generale, occhio-mano e occhio-piede con l'utilizzo di palloni e piccoli attrezzi.
- Esercizi eseguiti con i grandi attrezzi: spalliera svedese e quadro svedese (traslocazioni ascendente e discendente a spirale, in una fila di quadrati e in diagonale).
- Giochi di squadra: pallacanestro, pallavolo, pallamburello e badminton.
- Circuiti di destrezza.

Torremaggiore lì 30-05-2023

Il docente

gli alunni

Prof. Fabio Mastelloni