

# **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

## **2AAFM A.S. 2022/23**

Capacità Condizionali: resistenza generale, esercitazioni tipiche ed esercitazioni gioco

Attività di destrezza e coordinazione anche con l'uso della funicella e di altri piccoli attrezzi

Uso dello Step(Resistenza e destrezza)

Esercizi generali di tonificazione dei principali distretti muscolari(singoli e a coppie)

Sport e benessere: Gli integratori: uso e utilità

Attività in ambiente naturale

Conoscenza dei fondamentali del Basket(cenni sul palleggio palleggio e terzo tempo, ball handling)

Giochi sportivi non codificati

Il Docente

Gli alunni