

Liceo Scientifico Statale “Giuseppe Peano”

a.s. 2022/23

Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1M

Docente: SPOGNETTA GIANCARLO

Esercitazioni di corsa prolungata a ritmi progressivamente crescenti ,corsa di resistenza, corsa di velocità , esercizi a corpo libero, esercizi di mobilitazione generale esercizi per gli arti superiori, inferiori, fascia addominale e dorsale, esercizi per la coordinazione dinamica generale ,esercizi per la coordinazione oculo – manuale, esercizi di destrezza anche con l’uso di piccoli attrezzi.

Attività sportive

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra

Tennistavolo:fondamentali individuali e di squadra

Badminton: fondamentali individuali e di squadra

Teoria

I valori dello sport

il docente
SpognettaGiancarlo