

Liceo Scientifico Statale “Giuseppe Peano”

a.s.2022/23

Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 2M

Docente: SPOGNETTA GIANCARLO

Esercitazioni di corsa prolungata a ritmi progressivamente crescenti, corsa di resistenza, corsa di velocità, esercizi a corpo libero, esercizi di mobilizzazione 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

Nuoto: tecnica dei 4 stili

Teoria

Salute e benessere: apparato cardiocircolatorio ed esercizio.

il docente
Spognetta Giancarlo