

Programma svolto: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 3D	
LICEO SCIENTIFICO STATALE "GIUSEPPE PEANO"	
ANNO SCOLASTICO 2022/2023	
DOCENTE: FOTI MARIA LUISA	
TEST	TEST MOTORIO: SALTO IN LUNGO DA FERMO
PRATICI	TEST MOTORIO: SALTO DELLA FUNICELLA
	TEST MOTORIO: LANCIO DELLA PALLA MEDICA
	TEST MOTORIO: SPRINT 30 METRI
	FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO (PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA E MURO)
	FONDAMENTALI DI SQUADRA DELLA PALLAVOLO
	CAPACITA' CONDIZIONALI (FORZA, VELOCITA' E RESISTENZA)
	ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE: I NUTRIENTI, ALIMENTAZIONE E SPORT.
	GLI INTERVENTI TEORICI SONO STATI UTILIZZATI PER FAR RECUPERARE GLI ALUNNI CON ESONERO, PER FAR RECUPERARE UN VOTO INSUFFICIENTE NEI TEST MOTORI O PER ALZARE LA MEDIA VOTO.
ATTIVITA' SPORTIVE ED ESERCITAZIONI PRATICHE	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO GENERALE
	PREPARAZIONE ATLETICA AI SALTI, AI LANCI, ALLA CORSA DI VELOCITA'.
	PRINCIPALI REGOLE FONDAMENTALI DEI SPORT DI SQUADRA
	PALLAVOLO, CALCIO, PING PONG PALLACANESTRO
	CIRCUIT TRAINING: POTENZIAMENTO ADDOMINALI, ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI.
	CIRCUIT TRAINING: DESTREZZA E AGILITA'

Monterotondo 1 GIUGNO 2023

PROF.SSA FOTI MARIA LUISA