

# **Liceo Scientifico Statale “Giuseppe Peano”**

**a.s.2022/23**

## **Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe: 3M**

**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

Calcetto: fondamentali individuali e di squadra

### **Teoria**

La schiena e l'importanza della salute. L'analisi della postura.

.

il docente  
Spognetta Giancarlo