

Liceo Scientifico Statale “Giuseppe Peano”

a.s.2022/23

Programma di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 4M

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

Calcetto: fondamentali individuali e di squadra

Teoria

Una sana alimentazione

Il docente
Giancarlo Spognetta