

LICEO SCIENTIFICO "A. VOLTA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

Classe: 1A Liceo Scientifico

Docente: Prof.ssa Sodi Chiara

- Esercizi posturali, di stretching e di potenziamento dei principali gruppi muscolari.

- La pallavolo:
 - regole principali
 - fondamentali individuali
 - partita

- La pallamano:
 - regole principali
 - fondamentali individuali
 - partita

- La pallacanestro:
 - regole principali
 - fondamentali individuali
 - partita

- Calcio a 5
 - regole principali
 - fondamentali individuali
 - partita

- Atletica leggera: Test di Cooper, avviamento alla corsa veloce, getto del peso, salto in lungo.

- Ginnastica artistica:
 - corpo libero: equilibrio passé (in posé e in relevé), planche, onde, giro passé, chassé avanti e di lato, salto pennello, salto raccolto, salto del gatto, forbice, candela, capovolta avanti e indietro, ruota, verticale al muro;
 - attrezzi:
trave: entrata (all'estremità e laterale), traslocazione (avanti, indietro e con cambio di direzione), equilibrio passé, planche, uscita con salto pennello.