

LICEO SCIENTIFICO "A. VOLTA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

Classe: 4G Liceo Classico

Docente: Prof.ssa Sodi Chiara

TEORIA

L'apparato digerente, la meccanica dell'apparato locomotore, le leve e gli esercizi di potenziamento muscolare.

PRATICA

- 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

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

- Tennistavolo
 - regole principali
 - torneo di classe