

# **Programma di Scienze motorie e sportive**

Prof. Murgia Celestino

Anno scolastico 2019/2020

Classe 3Bsa

Esercizi di riscaldamento generale: corsetta leggera, corsa saltellata, corsa laterale, circonduzioni e slanci di braccia, skip e corsa scalciata.

Esercizi di stretching: delle braccia, della colonna vertebrale e delle gambe.

Esercizi di potenziamento muscolare: delle gambe, delle braccia, dei muscoli addominali.

Esercizi di coordinazione: movimenti abbinati delle braccia e delle gambe, valutazione delle traiettorie della palla e posizionamento del corpo.

Pallavolo: impostazioni fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Basket: impostazioni fondamentali tecnici e gioco di squadra.

Test motori per la valutazione delle capacità condizionali.

Calcio a 5: impostazione fondamentali e gioco di squadra.

Badminton: impostazione fondamentali e gioco.

Tennistavolo: impostazioni fondamentali tecnici e gioco .

Elementi teorici della disciplina.