

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico 2023 /2024

Classe 3 F OTTICO

PROGRAMMA SVOLTO

Sono state effettuate durante l'arco dell'anno varie esercitazioni pratiche:
Esercizi a corpo libero eseguiti sul posto e in deambulazione.
Esercizi di coordinazione dinamico generale.
Esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo podalica.
Esercizi di mobilizzazione articolare.
Esercizi di potenziamento muscolare del corpo e in particolare degli arti e degli addominali.
Piegammenti sulle braccia, addominali, plank, squat statici
Corsa piana e andature varie.
Esercizi propedeutici ai grandi giochi sportivi:
Pallavolo, calcio, pallamano, tennis tavolo e tennis.
Sport e salute: promuovere sani stili di vita.
Regolamenti e punteggi dei giochi sportivi trattati.
Tabagismo e cenni di primo soccorso, prevenzione dei traumi nello sport.

Catania 05/06/2024

Insegnante

Prof.ssa Claudia Vinciguerra