

LICEO SCIENTIFICO "A. VOLTA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

Classe: 2D 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

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

- Ginnastica ritmica:
 - corpo libero: capovolta avanti e indietro, ruota, equilibrio passé (in posé e in relevé), planche, onde, giro passé, chassé avanti e di lato;
 - attrezzi:
 - palla (movimento a otto, rotolamenti sulle braccia, dalla spalla, sul busto, lanci);
 - fune (salti, giri sui piani del corpo, vele, echappé);
 - nastro (serpentine su tutti i piani, spirali, echappé, lanci, equilibrio passé con serpentine dietro, planche con serpentine).

- Tennis:
 - regole principali
 - i colpi principali (servizio, dritto, rovescio)
 - partita