

## **Programma Scienze motorie**

**Classe 2C A.S 2022/2023**

**Docente Schintu Ferdinanda**

- Lavoro di resistenza alla corsa al campo e in palestra
- La corsa
- Velocità
- Il gioco del Basket
- Il tiro nel basket il palleggio e
- Lo slalom con e senza palla
- Il gioco della pallavolo
- La battuta: test
- Attività aerobica senza e con piccoli attrezzi
- Attività di stretching e mobilità articolare
- La capovolta esercizi propedeutici
- Esercizi di coordinazione
- Test capovolta con palla
- Percorsi
- Il salto alla funicella: i vari tipi di salto, esercitazioni pratiche e test
- Il gioco libero