

# PROGRAMMI SVOLTI DI SCIENZE MOTORIE -LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA "DI PISTOIA

PROF SPINICCI ARMANDO

ANNO SCOLASTICO 2022\23

## CLASSI 1D E 1DSA

Potenziamento funzione cardio-respiratoria attraverso corse su lunga e breve distanza e a ritmo blando ed elevato (lavoro aerobico ed anaerobico).

Affinamento e integrazione degli schemi motori già acquisiti.

Esercizi di coordinazione Percorsi a circuiti con l' ausilio della musica

Giochi di squadra e sport singoli pallavolo, calcetto. Pallamano tennis tavolo Teoria: Regolamento sui giochi di squadra: pallavolo,, calcetto, badminton TENNIS TAVOLO

Informazioni sull'allenamento alla resistenza.

Esercizi di rapidità e di coordinazione (balzi avanti, laterali, skip, ecc e forme combinate di movimento del busto e degli arti)

. Approfondimenti sui giochi di squadra (volley calcetto,pallamano)partite

Esercitazioni per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi; organizzazione e arbitraggio autonomo degli stessi.

IN FEDE SPINICCI ARMANDO