

# LICEO SCIENTIFICO "Amedeo di Savoia"

## Programma scienze motorie 2asp

- Esercitazioni singole e a gruppi per sviluppo delle principali qualità motorie.
- Circuit training.
- Uso dell'opto jump.
- Perfezionamento fondamentali e schemi di base per i giochi sportivi non previsti nel programma di discipline sportive.
- Giochi coordinativi e collaborativi.
- Test fisici: jump squat su opto jump, traslocazione scala orizzontale, wall ball, tiri di precisione hockey.
- Teoria: sistema muscolare, meccanismi energetici, bridge (con esperto esterno), movimento, efficienza psicofisica e sedentarietà, cinesiologia muscolare.

### I rappresentanti di classe

Leonardo Baito

Aurora Sarti

### Docente

Fabio Fal-