

# LICEO SCIENTIFICO "Amedeo di Savoia"

## Programma scienze motorie 2D

- Esercitazioni singole e a gruppi per sviluppo delle principali qualità motorie.
- Metodologie, tecniche e teoria per l'arbitraggio dei principali giochi sportivi.
- Perfezionamento fondamentali e schemi di base per i principali giochi sportivi.
- Giochi coordinativi e collaborativi.
- Test fisici: Plank prono, traslocazione scala orizzontale, getto del peso.
- Teoria: sistema muscolare, benefici attività fisica, pallacanestro.

**I rappresentanti di classe**

Stamatouglou

Silvia Koro

**Docente**

Fabio P.L.