LICEO SCIENTIFICO E LINGUISTICO “INNOCENZO XII” – ANZIO

ANNO SCOLASTICO 2018 – 19

CLASSE : 3Es

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

Esercizi di resistenza generale e potenziamento muscolare

Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare

Andature di preatletica

TESTS CONDIZIONALI

Jump (elevazione da fermi)

Salto in lungo da fermo

Lancio palla medica 2 mani petto (kg2)

Navetta su 30 m

30 m velocità

Lancio palla medica tipo peso (kg2

Saltelli con funicella

GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo, badminton, basket, tennis tavolo

Anzio, 4 / 06 / 2019 Prof.ssa M. Gabriella Verna