

PROGRAMMA FINALE

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: d'Amaro Laura

Classe 3F,4-5 D e 5M

Anno Scolastico: 2022-2023

- TEST ATTITUDINALI;
- POTENZIAMENTO GENERALE A CARICO NATURALE;
- ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE;
- ESERCIZI DI ABILITA' OCULO-MANUALE
- ESERCIZI POSTURALI, DI STRETCHING E RESPIRATORI;
- CAMMINATE ALL'ARIA APERTA
- CIRCUITI POLIVALENTI;
- SPORT DI SQUADRA ED INDIVIDUALI: pallavolo, calcetto, palla tamburello, tennis tavolo, atletica leggera, nuoto.

La Spezia 31 maggio 2023

l'insegnante
Laura d'Amaro