



**ISTITUTO PROFESSIONALI "FRANCESCO CRISTOFARI" PER I SERVIZI COMMERCIALI**

**"Francesca Laura MORVILLO FALCONE"**

**I.P.S.S.S. "F.L. MORVILLO FALCONE"  
BRINDISI**

Via Galanti, 1 - Tel. 0831/513991

brrf010008@istruzione.it – brrf010008@pec.istruzione.it

www.morvillofalconebrindisi.edu.it

72100 BRINDISI

MATERIA: Scienze motorie (ore settimanali: 2).

CLASSE: 3A INDIRIZZO: MODA

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

DOCENTE: MARILENA COLUCCI

Libro di testo:

IN MOVIMENTO / VOLUME UNICO MARIETTI SCUOLA 2

Argomenti: Esercizi di coordinazione generale e di tonificazione arti superiori arti inferiori e addome ;

Dismorfismi e paramorfismi della colonna vertebrale;

Attività motoria preventiva ed adattata;

Prove di resistenza muscolatura addominale , arti superiori e arti inferiori;

Salto in lungo da fermo, salto in alto da fermo ;

Esercizi propedeutici alla trave e alla corsa ad ostacoli ;

Esercizi propedeutici al lancio e lancio della palla medica;

Esercizi e percorsi per allenare la velocità' e la rapidità' di reazione;

Giochi di squadra : i fondamentali della Pallavolo e della Pallacanestro.

L apparato locomotore : il sistema scheletrico e articolare e il sistema muscolare.

Il docente  
Prof.ssa Marilena Colucci