



## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 3AS

- I rischi derivanti dall'abuso della tecnologia e del web. Le prospettive della nuova tecnologia.
- Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e flessibilità. Le componenti per avere un corpo in "equilibrio"
- Donne e sport. La parità di genere nello sport (ED. CIVICA)
- I principi alla base del riscaldamento, dello stretching, del defaticamento e dei test motori
- Approfondimento e curiosità su alcuni sport paralimpici: il basket; il calcio a 5 per non vedenti; tennis paraolimpico; ciclismo paraolimpico; sitting volley
- Consolidamento dei fondamentali di base della pallavolo
- Consolidamento dei fondamentali di base della pallacanestro
- Introduzione ai fondamentali di base del tennistavolo
- Consolidamento dei fondamentali di base del calcio a 5
- Introduzione ai fondamentali di base del badminton
- Introduzione ed esercizi preparatori al Sitting Volley
- Introduzione ed esercizi preparatori al tennis
- Introduzione agli esercizi propedeutici e di base il salto in alto e del getto del peso
- Esercizi coordinativi generali a corpo libero e con vari attrezzi o strumenti (over, funicella, scaletta, palloni, etc)
- Esercizi di tecnica di corsa e tramite percorsi motori e tramite esercizi di sprint, agilità e cambi direzione
- Introduzione a esercizi di yoga e fitness posturale
- Esercizi di propriocezione ed equilibrio statico e dinamico
- Giochi di squadra propedeutici agli sport di squadra
- Esercizi mobilità per busto e arti superiori
- Trekking urbano ed in ambiente naturale