



## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4AS

- I meccanismi energetici. La produzione di energia nell'organismo, i 3 meccanismi, acido lattico e ripristino omeostasi
- Lezione teorica L'alimentazione sportiva. I pasti, i nutrienti e la piramide alimentare dello sportivo
- Welfare e Sport nei Paesi dell'Europa e del Mondo (ED. CIVICA)
- L'apparato locomotore: approfondimento su ossa (classificazione, tessuti ossei, formazione ossea, problematiche ossee), muscoli (funzioni, classificazione, contrazione muscolare, leisoni), articolazioni e tendini
- Approfondimento e curiosità su alcuni sport di racchetta: badminton, tennis, tennistavolo, squash, padel
- Consolidamento dei fondamentali di base della pallavolo
- Consolidamento dei fondamentali di base della pallacanestro
- Consolidamento dei fondamentali di base del tennistavolo
- Consolidamento dei fondamentali di base del calcio a 5
- Consolidamento dei fondamentali di base del badminton
- Introduzione agli esercizi propedeutici e di base il salto in alto e della staffetta 4x100mt
- 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
- Esercizi di stretching e di rilassamento muscolare
- 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
- Esercizi propriocettivi, coordinativi e su forza resistente, esplosiva e veloce
- Esercizi di rinforzo muscolare del tronco e degli arti superiori ed inferiori