



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1 AL – PROGRAMMA SVOLTO

ATTIVITÀ PRATICA:

- Allenamento della capacità coordinative generali e speciali
- Allenamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza, flessibilità e mobilità articolare
- Fondamentali e regole di base della pallavolo
- Fondamentali e regole di base del badminton
- Esercizi di coordinazione oculo-motoria
- Esercizi di coordinazione con la palla
- Esercizi di rilassamento muscolare
- Esercizi di propriocezione e coordinativi generali a corpo libero e con vari attrezzi o strumenti e a circuito
- Esercizi mobilità per busto e arti superiori
- Esercizi di rinforzo muscolare per tronco, arti inferiori e superiori

ATTIVITÀ TEORICA

- Il corpo umano: aree anatomiche, assi e piani di movimento; Il movimento: il linguaggio corporeo e la prossemica (primo quadrimestre)
- Le capacità motorie: coordinative e condizionali (secondo quadrimestre)
- Il Fair play (Educazione civica)