



## PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2ASU

- Educazione alla salute: concetto di salute, alimentazione e attività fisica, concetto di benessere
- La postura. I principali paramorfismi e dismorfismi. Ginnastica posturale
- Le capacità coordinative generali e speciali. Esercizi per migliorare le capacità coordinative
- Educazione alimentare e spreco alimentare: cause e possibili rimedi. (ED. CIVICA)
- Introduzione ai fondamentali di base della pallavolo
- Introduzione ai fondamentali di base della pallacanestro
- Introduzione ai fondamentali di base del calcio a 5
- Introduzione ai fondamentali di base del badminton
- Introduzione ai fondamentali di base del tennistavolo
- Introduzione ai fondamentali di base del salto in alto
- Introduzione agli esercizi propedeutici e di base per il rinforzo della muscolatura del tronco
- Esercizi coordinativi generali su varie forme di salto monopodalico e bipodalico
- Esercizi coordinativi generali a corpo libero e con vari attrezzi o strumenti (over, funicella, scaletta, palloni, etc)
- Esercizi di tecnica di corsa e di velocità tramite partenza da fermo in varie posizioni
- Esercizi di rinforzo muscolatura addominale, lombare, arti superiori
- 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