



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 2 CS – 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
- Fondamentali e regole di base della pallacanestro
- Fondamentali e regole di base del tennistavolo
- Esercizi di rilassamento muscolare e stretching posturale.
- 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

- Sistema scheletrico, tipi di articolazioni, effetti dell'esercizio fisico su ossa e articolazioni (primo quadrimestre)
- Sistema muscolare e regole del Foobaskill (secondo quadrimestre)
- Le dipendenze: fumo e alcol (Educazione civica)