



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4 AU – 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

- Apparato cardiovascolare: cuore, arterie, vene, piccola e grande circolazione; Apparato respiratorio e sport (primo quadrimestre)
- Apparato digerente e principio di supercompensazione (secondo quadrimestre)
- Elementi di Primo soccorso (Educazione civica)