



## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5 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**

- Substrati energetici: glucidi, lipidi, proteine e loro utilizzo in ambito sportivo; piramide alimentare e alimentazione dello sportivo (primo quadrimestre)
- I metabolismi energetici (secondo quadrimestre)
- Elementi di Primo soccorso (Educazione civica)