



SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4 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 basket
- Fondamentali e regole 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 sistema cardiocircolatorio (primo quadrimestre)
- L'apparato digerente e respiratorio e loro correlazioni con l'attività fisica (secondo quadrimestre)