



## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 5 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 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**

- Il sistema cardiocircolatorio (primo quadrimestre)
- L'apparato digerente e respiratorio e loro correlazioni con l'attività fisica (secondo quadrimestre)
- Visione del documentario su Gino Bartali: "Il campione e l'eroe." (Educazione civica)