

PROGRAMMA FINALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1^B SCIENZE APPLICATE

Potenziamento fisiologico (capacità condizionali):

Miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica.

Andature ginnastiche.

Esercizi elementari del capo, del busto, arti inf. e sup.

Esercizi di mobilizzazione del capo, del busto, arti inf. e sup., singoli, dalle posizioni di seduti, in ginocchio, decubito supino, prono e laterale.

Stretching.

Tonificazione muscolare generale a carico naturale e attraverso circuiti.

Affinamento delle funzioni neuro-muscolari (sviluppo delle capacità coordinative e di equilibrio):

Coordinazione oculo-manuale, occhio-piede, dissociata.

Equilibrio statico e dinamico.

Esercizi alla cavallina

Badminton: fondamentali individuali

Tennis Tavolo: fondamentali

Pallavolo: fondamentali palleggio, bagher, battuta

Atletica leggera: la velocità

TEORIA:

La nomenclatura ginnastica

Il corpo e le sue posizioni

Il sistema scheletrico

Sport e parità di genere.

Il Docente _____

firmato a mezzo stampa ex art. 3 co. 2 del d.l.vo 39/93