

PROGRAMMA FINALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2^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 circuiti con attrezzi.

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

Pallamano: regolamento generale e fondamentali individuali

Atletica leggera: propedeutici alla velocità e alla reattività in partenza

TEORIA:

Sport e parità di genere

Il sistema scheletrico

L'atletica leggera: le corse, i salti e i lanci.

Il Docente _____

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