

PROGRAMMA FINALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3^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 con utilizzo di attrezzi e in circuito.

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

Coordinazione oculo-manuale, occhio-piede, dissociata.

Equilibrio statico e dinamico.

Badminton: fondamentali individuali

Pallavolo: fondamentali palleggio, bagher, battuta

Pallacanestro: esercizi propedeutici al palleggio e passaggio due mani

Atletica: gli ostacoli

TEORIA:

Il doping

Il sistema muscolare

Sport e parità di genere

Il Docente _____

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