

## **PROGRAMMA FINALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **CLASSE 4^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., dalle posizioni di seduti, in ginocchio, decubito supino, prono e laterale.

Stretching.

Potenziamento muscolare generale a carico naturale e con sovraccarichi leggeri 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

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra.

Tennis tavolo

#### **TEORIA:**

Il sistema muscolare.

Le capacità condizionali: la forza

Sport e parità di genere

**Il Docente** \_\_\_\_\_

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