

PROGRAMMA FINALE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4^T LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

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, con utilizzo di attrezzi e 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

Tennis Tavolo: fondamentali individuali

Pallavolo: fondamentali individuali

TEORIA:

Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità.

Sport e parità di genere

Il sistema muscolare

Il primo soccorso

MODULI SPORTIVI

BASEBALL

PADEL

TENNIS

FLAG FOOTBALL

PEDAGOGIA

Il Docente _____

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