

IIS "E. MAJORANA" AVEZZANO
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 4 T

PARTE PRATICA:

Uda sport di squadra e fair play

Esercizi a corpo libero semplici e complessi

Esercizi di valutazione spazio temporale

Esercizi propedeutici per i giochi di squadra

Esercizi specifici del calcio (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

Esercizi specifici della pallavolo (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

Uda salute e benessere

Gioco del calcio tennis

Esercizi specifici del calcio (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

Esercizi specifici della pallavolo (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

PARTE TEORICA:

Uda sport di squadra e fair play

Regole della pallavolo

Preparazione atletica nel calcio

La super compensazione

Uda salute e benessere

Prevenzione delle malattie cardiovascolari con l'utilizzo dell'attività motoria

L'alimentazione macro e micro nutrienti

Metabolismi energetici

Educazione civica:

Il concetto di legalità