

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

**PARTE PRATICA:**

Esercizi propedeutici per il mantenimento della postura corretta

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)

Esercizi a corpo libero semplici e complessi

Esercizi di valutazione spazio temporale

Esercizi con la corda

Calcio tennis e dodgeball

Esercizi di stretching e mobilità articolare

**PARTE TEORICA:**

Dispendio energetico

Principi dell'alimentazione

Capacità condizionali (La forza)

Muscoli e colonna vertebra

L'apprendimento motorio

Meccanismi energetici

La formula uno

**Educazione civica:**

Il concetto di legalità e il doping

La sicurezza in palestra