

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

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