

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 4B

DOCENTE COTTI ANTONELLA

### PARTE PRATICA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi: funicelle, coni, bacchette, tappeti, cerchi, palloni di varia misura e peso, step.

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: forza, velocità, resistenza, mobilità articolare, equilibrio posturale dinamico ed in volo, coordinazione generale e specifica.

Esercizi di stretching per arti superiori, inferiori, busto e addominali.

Esercitazione per alcune specialità dell' atletica leggera: salti in lungo, lancio della palla medica.

Test su circuiti, addominali, destrezza, resistenza, forza.

Fondamentali tecnici e tattici della pallavolo, della pallacanestro e del calcetto.

### PARTE TEORICA

#### **Chinesiologia:**

Muscoli della fascia addominale

Muscoli profondi della colonna

Muscoli del dorso

Muscoli dell' arto superiore e inferiore

Loro funzioni e come allenarli.

#### **Capacità condizionali:**

La forza, caratteristiche e metodologia di allenamento.

La resistenza, caratteristiche e metodologia di allenamento.

La velocità, caratteristiche e metodologia di allenamento.