

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

a.s. 2023/20234- Classe IV BTL

Insegnante: Prof. Infelici Lucia

- Esercitazioni per l'incremento della resistenza
- Esercizi di allungamento e scioltezza articolare
- Potenziamento muscolare
- Esercizi coordinativi
- Esercizi di equilibrio statico-dinamico
- Fondamentali individuali e di squadra: pallavolo, calcio a 5, basket, volano, tennis, yoga , ping pong
- Anatomia e fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico


Teoria

- Effetti positivi del movimento sull' apparato scheletrico Anatomia e fisiologia dell'apparato articolare
- Effetti positivi del movimento sull'articolazione
- Concetto di capacità Motoria
- Differenza tra capacità e abilità
- Capacità motorie Condizionali e Coordinative
- Mobilità articolare
- Educazione alla salute e corretti stili di vita
- Traumatologia e primo soccorso, BLS

Arezzo 06/06/2024

L'insegnante

Lucia Infelici



Firma dei rappresentanti di classe

