

PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2021/2022

SCIENZE MOTORIE

CLASSI IV H

Prof. Gioacchino Fusacchia

- Miglioramento delle capacità funzionali di tutti gli apparati: locomotore, respiratorio, cardio-respiratorio.
- Potenziamiento delle capacità motorie di base
- Potenziamiento delle qualità fisiche: forza, elevazione, agilità, coordinazione, destrezza, velocità, resistenza, equilibrio statico e dinamico.
- Esercizi per l'allungamento muscolare.
- Esercizi per l'elasticità muscolare.
- Esercizi di potenziamento muscolare
- Esercizi con piccoli attrezzi.
- Avviamento alla pratica sportiva: il calcetto, la pallavolo, il basket, il tennis tavolo.
- Il Badminton
- Il volley
- L'alimentazione dello sportivo
- Calcetto
- Il tabagismo e l'alcolismo
- Il Doping
- L'apparato Respiratorio
- Conoscenza delle regole principali di alcuni sport di squadra

Rieti, li 22/06/22


Prof. Gioacchino Fusacchia

GLI ALUNNI: :


Vittorio Edozio
Basilio Giulio