



Liceo Scientifico "G. Pellecchia"

Loc. Folcara - 03043 CASSINO (FR)

Cassino

Anno Scolastico 2021/2022

Classe 4 sez. F

Programma di Scienze motorie e sportive

- Il movimento e regolazione nervosa: il sistema nervoso centrale e periferico; strutture nervose che regolano il movimento volontario, automatico e riflesso.
- Capacità condizionali: progressione di esercizi di mobilità articolare attiva delle articolazioni arti superiori ed inferiori; flessibilità e tecniche di allungamento, forza veloce arti superiori; esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti superiori e del core; progressione di esercizi relativi alla resistenza di breve e media durata.
- Coordinazione e apprendimento motorio: progressione di esercizi di coordinazione segmentaria ed inter-segmentaria (braccia-gambe) svolti in forma ritmica e sincronizzata
- I Giochi sportivi di squadra: Calcio a cinque; Pallavolo
 - Tecnica e tattica; regole principali per giocare e arbitrare una partita;
- Esercizi di forza veloce con palla medica: lancio della palla medica da posizione frontale, dorsale, con rotazione anca e busto;
- Atletica: specialità dei lanci: il getto del peso
- Principi di bioenergetica muscolare: l'energia della contrazione muscolare: l'ATP
- Compito di realtà: ascolto il battito cardiaco, regolazione nervosa e indice di recupero:
- I valori etici nello sport: fair play e principi

Cassino, 08/06/2022

Alunni

Firma

Fabio Cascarino