



Programma svolto in Scienze motorie anno scolastico 2022/2023

Classe 4Bs

- Salute dinamica
- Educazione posturale
- Rapporto tra allenamento e prestazione
- Potenziamento delle capacità coordinative:
 - Piccoli e grandi attrezzi
 - Funicella: andature tecniche di base e elementi di creatività motoria
 - Andature Coordinative, coordinazione dissociata degli arti
- Potenziamento delle capacità condizionali
 - I principi dell'allenamento
 - L'allenamento delle capacità condizionali
 - La forza
 - Percorsi polivalenti, circuiti, staffette..
 - I Test
 - Preatletica
 - Mobilità
 - Stretching.
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Pallamano
- Atletica leggera
- Badminton
- Tennis
- Frisbee

Docente: Spadini Roberto