

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE classe 4 A**

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024**

**DOCENTE: MASSIMO IORIO**

**SVILUPPO/MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI**

- ***Corsa lenta e prolungata in regime aerobico***
- ***Andature atletiche***
- ***Irrobustimento muscolare con attrezzi e a corpo libero***
- ***Mobilizzazione articolare***
- ***Allungamento muscolare***

**SVILUPPO/MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE**

- ***Esercizi di coordinazione dinamica generale***
- ***Saltelli con la funicella***
- ***Percorsi a stazioni***

**SPORT INDIVIDUALI**

- ***tennis tavolo***
- ***tennis***

**SPORT DI SQUADRA-FONDAMENTALI E PARTITA**

- ***pallavolo***
- ***calcio a cinque***
- ***pallacanestro (palleggi)***

**TEORIA**

- ***conoscenza teorica delle attività svolte***
- ***il sistema scheletrico***
- ***cenni sistema muscolare***
- ***alimentazione e sport***

**Prof. Iorio Massimo**