

IIS "Leonardo da Vinci"

Istituto di Istruzione Superiore "Leonardo da Vinci"-Lanusei (OG)
Via L. da Vinci - 08045 Lanusei (OG)

PROGRAMMA SVOLTO DI **SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE** a.s. 2021/22

CLASSE IV^B Scienze Umane

POTENZIAMENTO FISILOGICO GENERALE

- ❑ Andature preatletiche varie: balzi, saltelli, corsa calciata dietro, corsa laterale con movimento delle braccia, corsa a ginocchia alte.
- ❑ Esercitazioni aerobiche progressive di cammino e corsa
- ❑ Allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching.
- ❑ Esercizi di mobilità articolare eseguiti a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.
- ❑ Esercizi di potenziamento generale a carico naturale
- ❑ Sviluppo muscolatura addominale tramite esercizi specifici a corpo libero e alla spalliera.
- ❑ Esercizi di pre-atletica generale

PRATICA SPORTIVA

- ❑ Pallavolo, badminton, unihockey

VERIFICHE PRATICHE

- ❑ Test forza arti superiori e inferiori.
- ❑ Test flessibilità.
- ❑ Test forza addominale

TEORIA

- ❑ Regole e fondamentali della pallavolo
- ❑ I principi dell'allenamento
- ❑ Le fasi dell'allenamento sportivo: riscaldamento, allenamento a pieno ritmo e defaticamento
- ❑ Prevenzione degli infortuni
- ❑ Il movimento come prevenzione

Lanusei, 6 giugno 2022

Gli alunni

L'insegnante
